رسالة الدكتوراة

الطب التكميلي
بالصحة الأيضية المستدامة
تحقيقاً للرفاهية والسعادة

((حائزة على حقوق ملكية فكرية))

المستشارة الدكتورة/ غدير عمر زهدان

مارس 2023

Complementary Medicine
with
Sustainable Metabolic Health
for
Well–being and Happiness

((Owned Intellectual Property Rights))

Consultant Dr. Ghadear Omar Zahdan

March 2023



مدرب مدربين معتمد/ رائدة الأعمال المستشارة الماستر/ غدير زهدان

0096279571781 8
00971523702979

1) ماجستير الدبلوماسية الدولية بريادة الأعمال للشخصيات القيادية من جامعة ليدز المهنية الأمريكية
2) بكالوريوس تجارة عامة تخصص (محاسبة /استشارات مالية /تدقيق حسابات /إقتصاد تحليلي) من جامعة بيروت العربية
3) شهادة لغة إنجليزية من جامعة كامبرج
4) دبلوم عالي في العلاقات الدبلوماسية والسياسية لتسوية المنازعات والتحكيم الدولي.
5) شهادة قدرات من بريطانيا (أسرار النجاح في الدراسة والحياة)
6) شهادة CPA & JCPA لتدقيق الحسابات
7) شهادة MCPA & MCPE للكمبيوتر
8) شهادة مدرب مدربين معتمد TOT بمشروع وقاية الشباب
9) شهادة مدرب مدربين معتمد بالصحة الأيضية المستدامة والتغذية العلاجية بمشروع الحياة السعيدة

الخبرات العملية

1) شريك ووكيل شركة UNICITY الأمريكية
2) الوكيل الحصري لجامعة ليدز المهنية الأمريكية بالإمارات والعالم الإفتراضي (VR)
3) مستشارة العلاقات الدبلوماسية والسياسية
4) مستشارة التعويضات لحرب الخليج الثانية (الكويت /العراق)
5) مستشارة مشاريع إستثمارية إقتصادية وأعمال تجارية لشركة Kaizen Principals
6) مستشارة منظمة العواصم الدولية (ICF) في الأردن والشرق الاوسط وشمال أفريقيا
7) مستشارة علاقات عامة بالإتحاد العام للفنانين التعبيريين الفلسطينيين (أوروبا)
8) مستشارة الصحة الأيضية المستدامة بمشروع الحياة السعيدة
9) رئيس مجلس إدارة الجمعية الدولية لأحباء نيلسون مانديلا ورموز السلام في العالم بالإمارات والأردن
10) مؤسس ورئيس مجلس إدارة نبع الغدير لحقوق الإنسان والسلام بالأردن
11) سفيرة السلام العالمي
12) عضو منظمة العفو الدولية لحقوق الإنسان Amnesty International
13) عضو مؤسس في جامعة العلوم التطبيقية الأردنية
14) مرشحة للبرلمان الأردني رقم "18" لعام 2016
15) نجم العطاء والتميز لعامي 2016 & 2022 للشخصيات المميزة من ضمن 100شخصية على مستوى الوطن العربي

فيديو تعريفي لكاتبة رسالة الدكتوراة
المستشارة الماستر رائدة الأعمال/ غدير عمر زهدان
QR Code لمشاهدة الفيديو



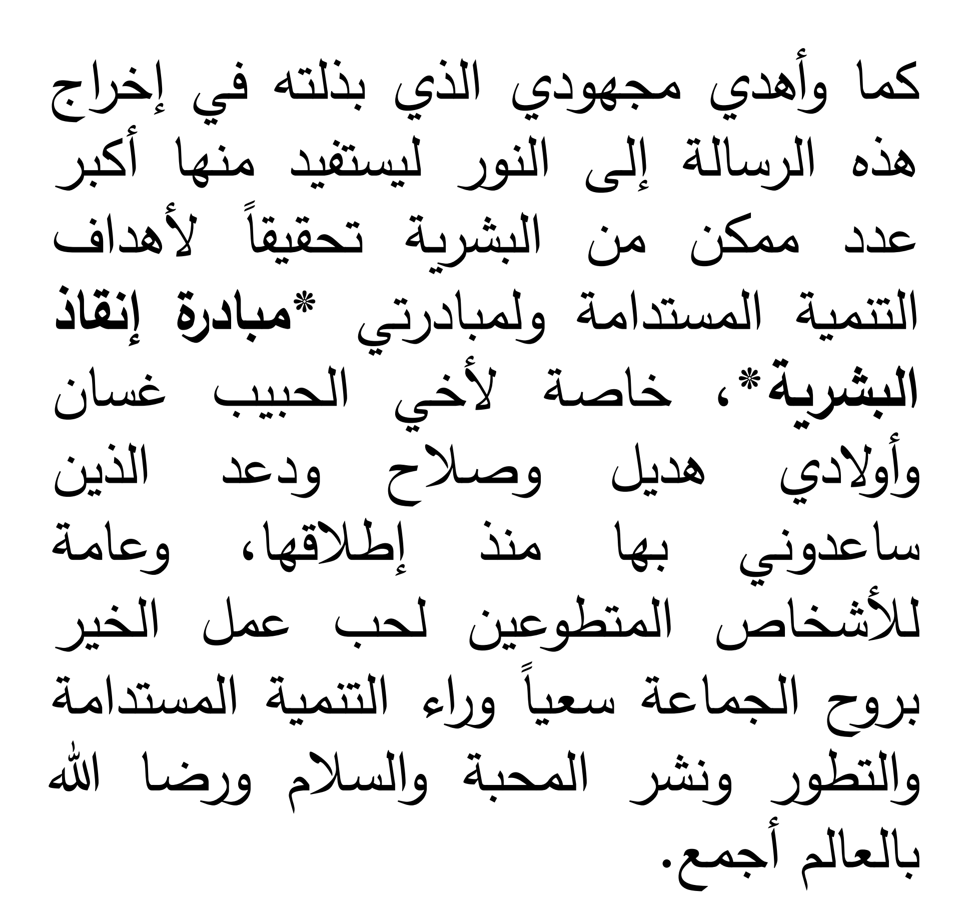
سعادة سفيرة السلام العالمي
مستشارة رئيس مؤتمر العالم للسلام
غدير عمر زهدان

إهـــداء



أهدي رسالة الدكتوراة هذه إلى والديَّ، **فيروز الخاروف وعمر زهدان،** غفر الله لهما ورحمها وأعتقهما من نار جهنم تقديراً لما بذلوه من جهد في تربيتي لأكون كما أنا عليه الآن، وفخراً بما حققته بحياتي من إنجازات لأصل إلى ما وصلت له من مكانة مشرفة على مستوى العالم كله، ولله الفضل والحمد والشكر ولهما.





كما وأهدي مجهودي الذي بذلته في إخراج هذه الرسالة إلى النور ليستفيد منها أكبر عدد ممكن من البشرية تحقيقاً لأهداف التنمية المستدامة ولمبادرتي ***مبادرة إنقاذ البشرية***، خاصة لأخي الحبيب غسان وأولادي هديل وصلاح ودعد الذين ساعدوني بها منذ إطلاقها، وعامة للأشخاص المتطوعين لحب عمل الخير بروح الجماعة سعياً وراء التنمية المستدامة والتطور ونشر المحبة والسلام ورضا الله بالعالم أجمع.



المستشارة/ غدير عمر زهدان

شكر وإمتنان

أتقدم بجزيل الشكر والإمتنان عامة إلى كل من قدم لي يد المساعدة في إنجاح رسالة الدكتوراة التي تسعى لتحقيق أكبر عدد ممكن من أهداف التنمية المستدامة لهيئة الامم المتحدة ال (17) ومنها الصحية والمالية والاقتصادية والاجتماعية والمساواة بين الجنسين والقضاء على الجوع والفقر بتوفير فرص عمل بدخل متصاعد وبوقت قصير وزيادة التنمية الذاتية ببيئة إيجابية داعمة تساعد على تقليل الإستفسارات حسب نظام العالم الجديد والابتكار والإبداع والعمل بروح الفريق الجماعي، الذي يقوي المؤسسات والأشخاص ليصبحوا شركاء لتحقيق أهداف التنمية المستدامة ليقودهم ذلك للحرية المالية عن طريق تحقيق الهدف الثالث.





كما وأشكر خاصة البروفيسور مي نايف على تقديمها المشورة القيمة، ومتابعتها لي خلال مسيرة عملي بهذه الرسالة وإشرافها عليها، كما وأشكر البروفيسور عبدالأمير الساعدي والدكتور مروان عمر نايف على مناقشتهم لرسالتي، وأزيد الشكر للأستاذ طلال الزغل لإشرافه على التصحيح اللغوي لرسالة الدكتوراة.



المستشارة/ غدير عمر زهدان

كي نعيش بصحة وعافية، يجب أن نطبق 4 آيات قرآنية وهي:-

بسم الله الرحمن الرحيم

1) ***يا بني آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين*** الأعراف 31

أي (أن هناك علاقة بين موعد الصلاة وموعد تناول الطعام بعد الصلاة مباشرة ليكون الجسم سليماً صحياً، وأن لا نضع في جسمنا فوق إحتياجنا، ولا نسرف بالطعام حتى لا نرمي باقي الطعام)

2) ***وجعلنا الليل لباسا وجعلنا النهار معاشا*** النبأ 10و11

أي(أن الليل للراحة والطمأنينة والنوم المبكر وعدد ساعات كافية، والنهار للعمل والحركة والنشاط والحيوية)

3) ***وجعلنا من الماء كل شئ حي*** الأنبياء 30

أي (الحث على الإكثار من شرب الماء وبطريقة سليمة على 3 جرعات بعد البسملة وأنت جالس)

4) ***وفاكهة مما يتخيرون ولحم طير مما يشتهون*** الواقعة 21

أي (أن أكل الفاكهة قبل اللحم لأنها تجعل وسط الجسم قلوي ويملأ المعدة بأكل صحي يحتوي على الألياف)

إطار النظري

فكرة دراسة الدكتوراة تستند على تطبيق نظام العالم الجديد الذي له حس إبداعي وإبتكار علمي جديد مما يجعل له قيمة مضافة للفئة المستهدفة في العالم وهي (8 مليار نسمة)، فعلم ما فوق الجينات لنصل إلى مكافحة الشيخوخة وإنقاص الوزن بدون الرجوع للوزن السابق بتعديل التعبير الجيني وتنظيم العملية الأيضية داخل الجسم، لنحصل على جسم صحي سليم غير مرئي من الداخل وومرئي من الخارج، بإستخدام نظام البرنامج الصحي الأيضي بمشروع الحياة السعيدة بفترة زمنية قصيرة، الذي هو عبارة عن مواد عضوية 100% ليس لها آثار جانبية، وهي حاصلة على براءة الإختراع تسمى (جينوموسيتيكال) (Genomeceutical) الذي يعتبر هذا الإختراع هو النقلة النوعية الجديدة في عالم الصحة والتشافي، إلى جانب أن هذه المواد معتمدة من مرجع الأطباء (Physician's Desk Reference) بعد عدة دراسات سريرية ومخبرية مدة 9 سنوات، وهي تفيد الفئة المستهدفة صحياً ومادياً واقتصادياً للقضاء على الجوع والفقر، وتفيد تنموياً ونشر السلام وتشجع على الابتكار والإبداع وتنشيط الصناعة والبنية التحتية وتوفر الطاقة النظيفة الميسرة والمياه النظيفة والصرف الصحي والتعاون بالعمل بروح الفريق ليصلوا للشراكة سعياً وراء الرفاهية والسعادة تحقيقاً لأهداف التنمية المستدامة لهيئة الأمم المتحدة للحصول على حياة كريمة فضلى عالمياً، وذلك كله بتطبيق مشروع الحياة السعيدة ليوصلنا للحرية المالية.

وبما أن الصحة الأيضية المستدامة التي تحقق الرفاهية والسعادة هي ثالث هدف من أهداف التنمية المستدامة لهيئة الامم المتحدة، وعليه سيكون هناك محاور برسالة الدكتوراة هذه التي استطعنا أن نوضح عن طريق تحقيق الهدف الثالث بأننا حققنا ال 17 هدف من أهداف التنمية المستدامة عن طريق العمل بمشروع الحياة السعيدة ليخدم العديد من جوانب الحياة، وصولاً للتوازن بالحياة لنصل للحرية المالية، بالعمل بروح الفريق كشركاء مجتمعين متشاركين تحقيقاً للتنمية المستدامة المطلوبة عالمياً.


SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
17 GOALS TO TRANSFORM OUR WORLD


1 NO POVERTY


2 ZERO HUNGER


3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING


4 QUALITY EDUCATION


5 GENDER EQUALITY


6 CLEAN WATER AND SANITATION


7 AFFORDABLE AND CLEAN ENERGY


8 DECENT WORK AND ECONOMIC GROWTH


9 INDUSTRY, INNOVATION AND INFRASTRUCTURE


10 REDUCED INEQUALITIES


11 SUSTAINABLE CITIES AND COMMUNITIES


12 RESPONSIBLE CONSUMPTION AND PRODUCTION


13 CLIMATE ACTION


14 LIFE BELOW WATER


15 LIFE ON LAND


16 PEACE, JUSTICE AND STRONG INSTITUTIONS


17 PARTNERSHIPS FOR THE GOALS


SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

أهداف التنمية المستدامة

(17 هدف لتحويل عالمنا للأفضل)

1) لا للفقر
2) القضاء على الجوع
3) صحة جيدة برفاهية وسعادة
4) جودة التعليم
5) المساواة بين الجنسين
6) المياه النظيفة والصرف الصحي
7) طاقة نظيفة وميسورة التكلفة
8) عمل لائق ونمو إقتصادي
9) الصناعة والإبتكار والبنية التحتية
10) تقليل الإستفسارات
11) مدن ومجتمعات مستدامة
12) الإستهلاك والإنتاج المسؤولان
13) العمل المناخي
14) الحياه تحت الماء
15) الحياة على الأرض
16) السلام والعدالة والمؤسسات القوية
17) شركاء لتحقيق الأهداف

(كلنا شركاء ..... كلنا أثرياء)

محاور رسالة الدكتوراه

1) ثلاثية السعادة الرئيسية.
2) مكونات السعادة في مشروع الحياة السعيدة (صحي، مالي، إقتصادي، تنموي، إجتماعي، التساوي بين الجنسين، تقليل الاستفسارات، إبتكار وإبداع، القضاء على الفقر والجوع، نشر السلام، والتعاون بروح الفريق بشراكة تنافسية)
3) نظام نمط حياتنا التقليدي
4) هرمون السعادة وأنواعه ووظيفته.
5) الصحة والتشافي وأمراض NCD’s لمتلازمة الأيض
6) إحصائية منظمة الصحة العالمية للسمنة كمشكلة صحية عالمية.
7) الأمراض العديدة بسبب السمنة.
8) مشاكل صحية عالمية ناجمة عن نمط حياة غير صحي
9) مسببات متلازمة الأيض.
10) مخاطر ومضاعفات متلازمة الأيض.
11) أعراض متلازمة الأيض الرئيسية

مشروع شركة يونيسيتي الأمريكية الرائدة عالمياً بمجال
12)الصحة الأيضية.
13) مشروع شركة يونيسيتي الأمريكية الرائدة عالمياً بمجال الصحة كنموذج
14) فيلم توضيحي لإختراع الجينوموسيتكال للشركة الأمريكية الحل الجذري الوحيد بالعالم.

التمهيد

الهدف من الرسالة

لقد جاء الهدف من الرسالة في السؤال التالي:-
كيف تحقق الصحة الأيضية المستدامة الرفاهية والسعادة؟
وينبع من هذا السؤال مجموعة من الأسئلة الفرعية التالية:-

ما هو مفهوم الطب التكميلي؟
ما هو مفهوم الصحة؟
ما هو مفهوم الأيض؟
ما هو مفهوم الصحة الأيضية؟
ما هو مفهوم الصحة الأيضية المستدامة؟
ما هو مفهوم علم ما فوق الجينات؟
كيف تحقق الصحة الأيضية المستدامة الرفاهية؟
كيف تحقق الصحة الأيضية المستدامة السعادة؟
كيف تحقق الصحة الأيضية أهداف التنمية المستدامة لهيئة الأمم المتحدة؟

<u>مصطلحات الرسالة</u>

<u>تعريف الطب التكميلي</u>: هو مجموعة من الأساليب العلاجية والممارسات التقليدية المستعملة مع الطب التقليدي السائد، تساعد في علاج الأمراض المختلفة (كتاب القانون في الطب لابن سينا)

<u>تعريف الصحة الأيضية</u>: هي العملية الإجمالية لجميع التفاعلات الكيميائية التي تحدث للكائنات الحية وتقدر بعشرات الآلاف من التفاعلات الكيميائية وملايين من ردود الفعل الفردية كل ثانية، التي تشارك في جميع جوانب الصحة الأيضية مثل الإدراك، الهضم، التنفس، الدورة الدموية، صحة الأمعاء، الإلتهاب، الرؤية وإشارة الخلية وصحة الجلد والعديد من المجالات الأخرى، تسمى بمتلازمة التمثيل الغذائي Metabolic Syndrome التي تزيد من إحتمال الإصابة بأمراض القلب والسكري والسكتة القلبية والدماغية وتسمى أيضا متلازمة إكس ومتلازمة مقاومة الأنسولين ومتلازمة عسر الإستقلاب الغذائي، ووفقاً لنتائج آخر إحصائية صحية ، تزداد نسبة الإصابة بمتلازمة الأيض الغذائي مع التقدم بالسن حيث تصل إلى 40% بين الأفراد التي أعمارهم بين 60 إلى 70 عاما (من دراسات وأبحاث العالم المخترع الدكتور دان جوبلر مدير قسم المختبرات بشركة Unicity الأمريكية).

<u>تعريف الصحة الأيضية المستدامة</u>: هو البند الثالث من بنود أهداف التنمية المستدامة لهيئة الأمم المتحدة العالمية واستدامة الصحة الجيدة مهما طال العمر فتحقق الرفاهية والسعادة (حصلت على هذا التعريف من شعار أهداف التنمية المستدامة لهيئة الأمم المتحدة).

تعريف علم ما فوق الجينات: هو دراسة التغيرات التي تحدث لنمط ظاهري وراثي، ولها دور في التغيرات التي تؤثر على نشاط الجين والتعبير عنه، تنتج تأثيرات فسيولوجية من عوامل جانبية أو بيئية، علم يُدرِس آلية تأثير العوامل الخارجية على الجينات بجسم الإنسان، فتسبب له الأعراض التي يشكو منها على شكل أمراض في حالة إستخدام نمط حياة سيء.

تعريف الرفاهية: وهي مصدر رفُهَ – بما معناه – يعيش في رفاهية أي في عيش نعيم، رغيد، سعة الرزق ومنها بعض الأنواع النفسية والإقتصادية والإجتماعية (حصلت على هذا التعريف من معجم المعاني الجامع)

تعريف السعادة(1): هي هبة من الله وقسمها إلى خمسة أبعاد:–

1) الصحة 2) الثروة 3) تحقيق الأهداف والنجاحات العملية 4) سلامة العقل 5) السمعة الحسنة والسيرة الطيبة بين الناس (حصلت على التعريف من وجهة نظر أرسطو)

تعريف السعادة (2): التعريف من وجهة نظري هو:–

1) الصحة 2) الثراء 3) الوقت 4) النماء 5) العطاء

(حصلت على هذا التعريف من التعريف الإجرائي من وجهة نظري من خلال إطلاعي على التعريفات بمشروع الحياة السعيدة لشركة Unicity.

المقدمة

الكشف عن الأمراض غير السارية أي غير معدية لتبقى صحتك سليمة مهما طال بك العمر هدف سامٍ، وهناك فرق كبير لا يدركه ملايين البشر بين أن يحافظ الإنسان على صحته، وألا يكون مريضاً، بمعنى أن عدم المرض لا يعنى أن الإنسان يتمتع بصحة جيدة، هذا ما يؤكده العلماء، العقل السليم في الجسم السليم، وللحصول على الجسم السليم لا يكون إلا بالغذاء السليم، فعلاج الجسم من خلال أسلوب غذائى صحيح يعتبر أكبر صيحة علمية فى عالم الصحة والتشافي. فكيف نصل إلى هذا الجسم السليم؟ ما هى النظرية العلمية التى منحت مكتشفيها جائزة نوبل فى ثلاثينيات القرن الماضى الذى اكتشف فيه أن قلوية الدم تحمى الإنسان من شبح مرض السرطان؟ ما معنى أهمية الحفاظ على قلوية الدم ومحاربة حمضيته؟ وما هى الأطعمة الصحية؟ وما هى الأطعمة الضارة؟

إن سبب ظهور الخلايا السرطانية فى جسم الإنسان، ما هو الا نمو وانتشار الخلية السرطانية وترعرعها فى الدم الحمضى فيحصل خلل بخلية الجسم فلا تستطيع العمل فتبقى مغلقة كلية او مفتوحة كلية (معناه ان خلية الجسم لا تعمل بالشكل الصحيح واصبح بها خلل بالخلية) وبمجرد تحويل هذا الوسط إلى وسط قلوى غني بالأكسجين فإن الخلية السرطانية لا تستطيع مقاومة هذا الوسط فتموت فيه وتذوب وتتحلل فيتخلص منها الجسم عن طريق الإلتهام الذاتي للخلايا الميتة، وهذا ما أثبته شفاء كثير من الحالات السرطانية، مما يعنى أن حموضة الدم هى السبب الكامن وراء معظم أمراض البشر وخاصة السرطان ، الدم هو المصدر المائى الأساسى للخلايا، وبالتالى بناء الصحة مرتبط بنوعية الدم، قلوياً كان أم حمضياً.

يوجد فى الجسم ثلاثة أجهزة تعمل على مدار الساعة حتى لا يزيد تركيز الحموضة فى الدم وهى الرئتين والكلى ونظام تخزين الدم ، حمضية الدم تعنى خللاً فى كيمياء الدم بحيث يصبح أكثر حموضة والمصطلح العلمى لقياس درجة حموضة وقلوية الدم هي PHوينبغى أن يكون تركيز PH فى الدم يجب أن يكون ما بين 7،1 و7،3 درجة تقريباً، وأن الدم بطبيعته مائل للقلوية... فيكون هذا الرقم مهم جداً للحفاظ على مناعة الجسم.

يجب أن نبقى على قلوية الدم للحفاظ على صحة الجسم الفيزيولوجية والصحة النفسية، لأن الوسط الحمضى هو الوسط الذى تعيش فيه البكتيريا والفطريات والجراثيم فإذا انقلب هذا الوسط إلى قلوى ماتت ولم يعد هناك بيئة مناسبة لعيشها، فيتخلص الجسم من الأمراض تبعا لذلك.

ولكن السؤال هنا .... كيف حصل الخلل بالخلية؟ الجواب: هو بطريقة نمط حياتنا التي نعيشها بشكل خاطئ، فالأطعمة التى تحتوى على نسب عالية من الأحماض التى تؤدي إلى تدمير الجسم البشري وإرهاقه وتعرضه للمرض بشكل سريع مثل السكر بكل أنواعه فهو يعتبر غذاء الخلية السرطانية بالدرجة الاولى، والشوكولاته، والمعجنات، ونبات الخميرة الذى يدخل فى تحضير كل أنواع المخبوزات، فالخميرة تكون نواة وبيئة خصبة لنمو الحشرات والبكتريا الضارة داخل الجسم. وكذلك الأكلات السريعة، والكحول، والمخدرات، الأدوية الكيميائية، وأيضا التوتر، واستخدام المايكرويف بطريقة خاطئة، والإفراط فى التفكير والقلق، والمشاكل النفسية، وانعدام الاستقرار فى العمل، وظروف الحياة الضاغطة، والأمور المالية، والتلوث البيئي، وقلة النشاط البدني

تساعد وترتبط بزيادة الحموضة بالدم والجلطات القلبية والجلطات الدماغية والكولسترول الضار والدهنيات الثلاثية والكلى، وتضخم الكبد والربو والسرطان، وآلام العظام والتهاب المفاصل وبالاخص آلام الركبة، والقولون والبروستاتا والغدة الدرقية والهرمونات النسائية وتكيُس المبايض والصرع والصداع النصفي (الشقيقة) والتصلب اللويحي والزهايمر والسكري وقدم السكري والدهنيات الثلاثية وقلة الحديد بالدم وأيضاً التعب والخمول والشعور بالكآبة والأمراض المتكررة بكل أنواعها سببها خلل بالخلية من أثر حمضية الدم فتسبب نقص المناعة فيكون صحة الجسم معرضة للإصابة بها بسهولة جدا.

السؤال الآن... كيف نتخلص من حموضة الدم لنحافظ على صحتنا وصحة أولادنا وأحبابنا؟ هنا لابد من الحفاظ على قلوية الدم من خلال تغيير النمط الغذائى وإتباع نظام غذائى صحي ذكي يعمل على بناء خلايا بالجسم مملوء بالفيتامينات والأملاح المعدنية القلوية والأحماض الأمينية، ولكن يوجد أحماض أمينية وأملاح معدنية لا ينتجها الجسم، فيؤثر ذلك على حموضية الدم ويكون الجسم معرض للإصابة بالأمراض بشكل مستمر، ولتفادي ذلك يجب الحصول عليها من خارج الجسم لتكّمل ما ينقص خلية جسم الإنسان وتصبح كيمياء الدم قلوية، لتفادي الإصابة بالامراض ومتلازمة الأيض، فتصبح صحة الجسم سليمة 100%. ولكن قبل ان نعرف ماذا نأكل، يجب ان نعرف متى نأكل بطريقة سليمة، والسر يكمن في تطبيق البرنامج الصحي الأيضي بثلاثيته، حيث يعمل علم ما فوق الجينات (هو علم يدرس آلية تأثير العوامل البيئة الخارجية على الجينات)، وتؤثر على برمجة الجينات بتعديل التعبير الجين، ففي حالة تحسين نمط الحياة يتم تعديل التعبير الجيني وتنظيم العملية الأيضية داخل الجسم، فتشتغل خلايا الجسم بشكل صحيح وتجدد نفسها بنفسها.

كما وتؤكد الأبحاث العلمية أن فى كل ثانية تموت 10 ملايين من الخلايا وتولد 10 ملايين أخرى، وأن الجلد يتغير كل 28 يوماً، ويتجدد الكبد كل 6 اسابيع، والدم يتغير كل 12 أسبوعا والعظام تتغير كل أربع سنوات، وعليه يكون العمر الزمني في شهادة الميلاد فقط أما العمر البيولوجي هو عمر الخلايا وكفاءة وظيفتها ببناء خلايا جديدة، وكي نبرمج الجينات فهي بحاجة إلى مدة قصيرة بالإلتزام بنظام معيشي مفصل على الأصول الجينية من تأمل ورياضة علمية وغذاء ذكي ووقت نوم وتنظيم الميكروبيوم الخاص بكل شخص مثل بصمة الأصبع الذي ينتج الحمض الدهني الذي يزيد من إنتاج هرمون السيترونين وهو هرمون السعادة، وعليه يكون بإمكاننا التحكم بالعمر البيولوجي للخلية وليس بالعمر الزمني بشهادة الميلاد، ونعيش عمر أطول بصحة الشباب.

الجسم البشرى يتعرض للسمنة بسبب عادات نمط الحياة السيئة كالأكل الخطأ التي تسبب السعرات الحرارية العالية التي تتحول إلى دهون فى الجسم وغيرها من العادات السيئة التي سنوضحها لاحقاً. تؤكد الأبحاث العلمية أيضا إذا إلتزم الإنسان بتناول الأطعمة الصحيحة مع أخذ الاملاح المعدنية والاحماض الامينية والفيتامينات على شكل مكملات غذائية، ليعوض ما نقص في خلية جسمه، حيث أنها تخرج مع الفضلات كلما كبر الإنسان بالعمر، سيجد الإنسان بعدها أن لديه طاقة إيجابية حقيقية منذ استيقاظه وتستمر طول اليوم ولن يشعر بالأرق ليلاً أو الصداع أو ألم المفاصل ولن يصاب بنزلات البرد أو القولون العصبى أو الكسل والأرق والسمنة والعصبية أو الاكتئاب، وسيشعر بالراحة ومزيد من الطاقة والنشاط البدني والذهني، ونتيجة لذلك سيعيش الإنسان هو وأهله وأحبابه برفاهية وسعادة، فإستثماره بصحته تقوده لثروة يستغلها في تحقيق أهداف التنمية المستدامة.

فمن منكم يرغب بجعل جسمه قلوي ويتفادي الإصابة بالامراض ويبقى بصحة مطلقة وقوة ونشاط دائم مهما كبُر بالعمر، ويستفيد من فرصة عمل ودخل متصاعد بوقت قصير إذا استمر بإستخدام مهارات نظام البرنامج الصحي الأيضي بمشروع الحياة السعيدة؟

حيث أن مشروع الحياة السعيدة جاهز وتم تطبيقه بالعالم كله على أرض الواقع، وحصل على نتائج إيجابية في الكثير من دول العالم، وقصص نجاح صحية مميزة، لأن المنتجات التي تُستخدم بالنظام الصحي الأيضي حاصلة على براءة إختراع (جينوموستيكال) ومعتمدة بالمرجع الأطباء العالمي (PDR) حيث أن كل شخص بالعالم سواءً كان مريضاً (حتى لو كان مرض السرطان) يكون هذا النظام الحل الجذري لمرضه من داخل جسمه غير مرئي وتنعكس إيجابياً على شكل وحجم جسمه من الخارج مرئياً، لأنه يعمل على بناء خلايا جديدة تساعد على التخلص من الخلية الميتة والمريضة داخل الجسم وتجددها وتحول وسط الجسم إلى القلوية، وتستهدف أيضا الشخص السليم لتكون وقاية وإستشفاء له كلما زاد عمره يظل بصحة مطلقة **(تعطي قيمة مضافة مستدامة)** يستفيد منها الإنسان بجميع جوانب حياته طوال عمره ، كما أن إستخدامها يساعد على تقليل عجز ميزانية وزارة الصحة، فعندما يستخدمه كبار السن ويصبحوا أصحاء، يقل صرف علاج أو أدوية لهم أو عمل عمليات، فيتم الإستفادة من باقي الميزانية السنوية لعمل المشاريع الإبتكارية والإبداعية. فيعلى إقتصاد البلاد ونهضتها ويرتفع المستوى المعيشي للفرد بإرتفاع المستوى الصحي، والكل يشعر بالرفاهية والسعادة وراحة البال بتحقيق أهداف التنمية المستدامة.

القيمة المضافة للبرنامج الصحي الأيضي

1) مقاومة الشيخوخة /رفع المناعة/السعادة.
2) يخفض الوزن بفترة قليلة بدون الرجوع للوزن كما كان كالسابق، وبدون حرمان من الطعام
3) التخلص من متلازمة الأيض.
4) جمال الوجه وشكل الجسم للمرأة والرجل من الداخل غير مرئي والخارج مرئي.
5) زيادة الرشاقة والنشاط الجسدي وخصوصا للرياضيين بغض النظر عن العمر.
6) زيادة النشاط الذهني والتفكير السريع بفراسة، وزيادة قوة الذاكرة للصغار والكبار أيضاً.
7) يزود الجسم بكافة الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية الناقصة بخلية الإنسان
8) المساعدة للتخلص من البطالة بتوفير فرص عمل للجميع، والمساعدة بالقضاء على الجوع.
9) زيادة التنمية التوعوية الصحية بعقلية نمو
10) يفيد أيضاً في زيادة تحقيق الإقتصاد/ التنمية/ الصناعة/ الإنشاء/ الزراعة/ الإبتكار والإبداع/ التعاون بروح الفريق/ الشراكة التنافسية.

السعادة HAPPINESS







ثلاثية السعادة الرئيسية

1) **الصحة:**

لا مال بدون صحة، لأن الصحة أهم شئ بالحياة

2) **المال:**

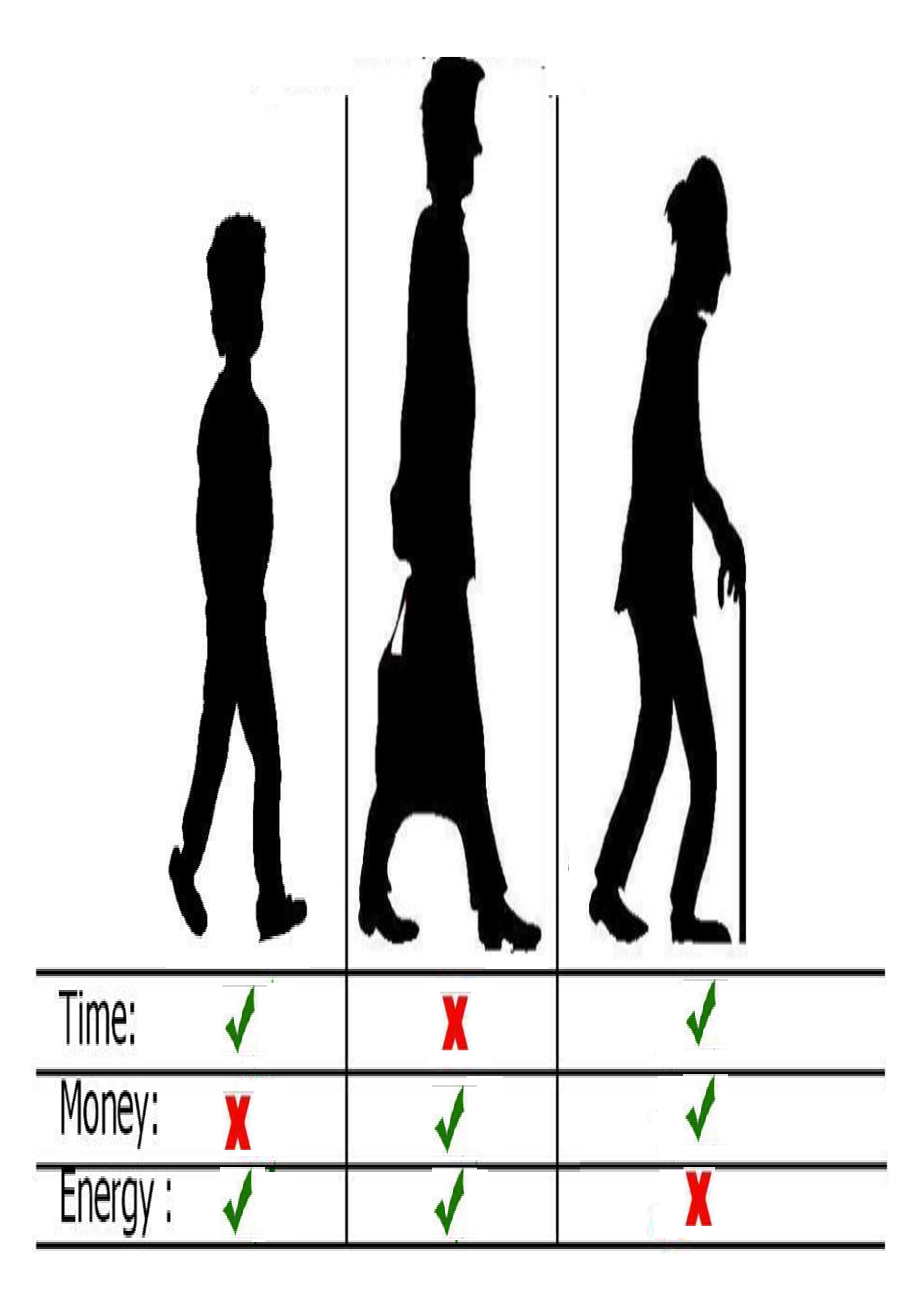
هو الوسيلة التي نستخدمها لتوفير حاجاتنا الأساسية والكمالية بالحياة لنعيش حياة كريمة.

3) **الوقت:**

ما فائدة الصحة والمال بدون التمتع بهذا المال بتقضية وقت ترفيهي مع الأهل والأحباب وهو متمتع بالصحة والعافية بقوة الشباب.

تغلف ثلاثية السعادة بالتنمية الذاتية بعقلية نمو، فالمال إذا لم تجد الإستراتيجية العقلية لإستثماره، سيضيع هباءً

System of Life



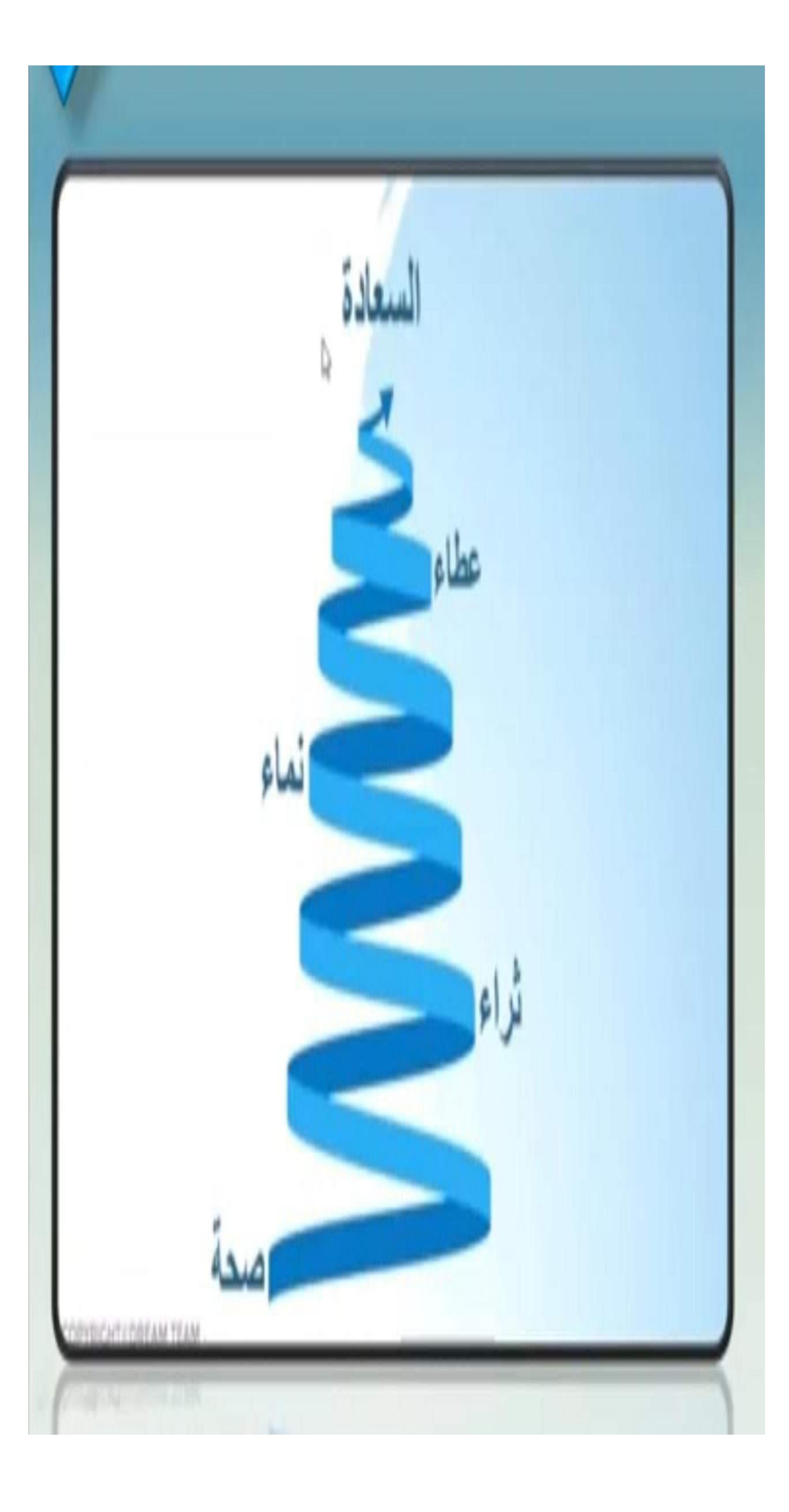
نظام نمط حياتنا التقليدي

1) في بداية مراحل عمرنا الدراسية ، يكون لدينا الصحة والوقت ولا يكون لدينا المال، لأننا نعتمد على الأهل لتحصيل المال وإنفاقه أو بالأحرى طرف خارجي.

2) بعد مرحلة حياتنا الدراسية الجامعية والحصول على أعلى الشهادات، ننتقل للحياة العملية، نعمل فترة طويلة لتحصيل الدخل، وهنا يكون لدينا الصحة والمال ولا يكون لدينا الوقت الكافي للجلوس مع أهلنا وعائلاتنا.

3) في مرحلة الشيخوخة نصل للتقاعد بعد 40 أو 45 عاماً من العمل المتواصل، وقتها يكون لدينا المال والوقت ولكن لا توجد لدينا الصحة.

نمط حياتنا بالثلاث مراحل السابقة هو نمط تقليدي خالٍ من السعادة، أو قد تكون معدومة، لأن في كل مرحلة من مراحل حياتنا التقليدية هناك عنصر من عناصر السعادة ناقصاً، فكيف سنشعر بالرفاهية والسعادة؟ ولكننا وجدنا الحل بمشروع الحياة السعيدة الذي يتحقق من خلاله عناصر السعادة.


السعادة
عطاء
نماء
ثراء
صحة

<u>مكونـــات الســعادة فـــي مشـــروع الحيـــاة الســـعيدة</u>

1) الصـــــــــــــــــــــحة:

ذكرنـا سـابقا أن الصـحة هـي أهـم شـئ بالحيـاة، حتـى يستطيع الإنسان التحرك لينجز عمله ليحصل على قوت يومـه ولـوازم حياتـه اليوميـة، وهـذا المشروع لمـن يحتـاج للسـعادة بالمحافظـة علـى صـحته وصـحة أهلـه وأحبابـه ويسـعى لنشـر السـعادة بـين جميـع النـاس بنشـر التوعيـة الصـــحية ليشـــعروا بالرفاهيـــــة والســـــعادة.

2) الثــــــــــــــــــــــــــــــــراء :

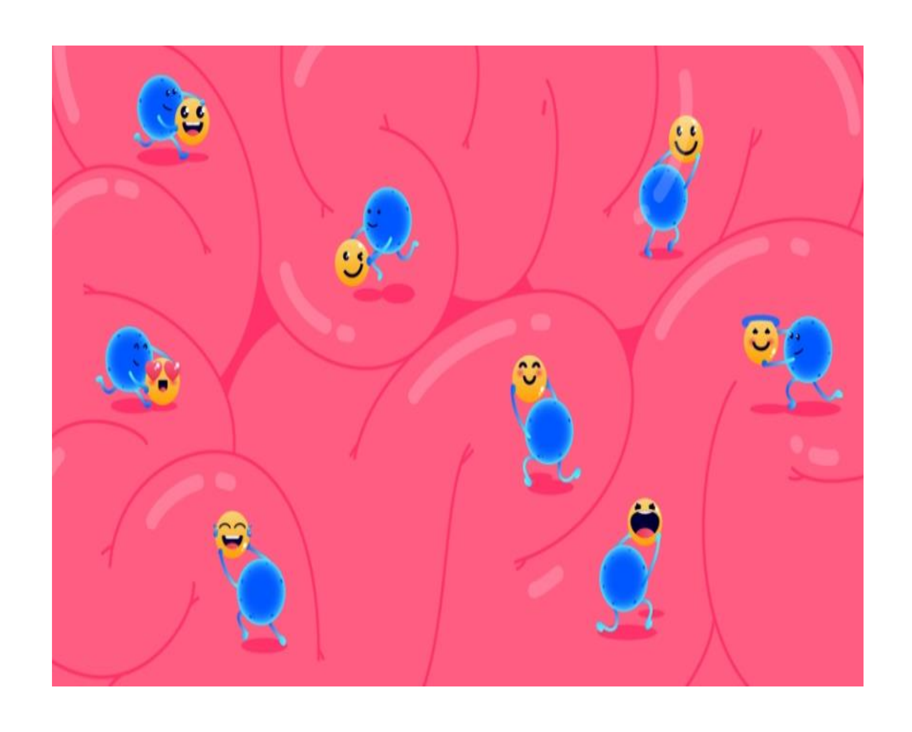
المـال مهـم، ففـي هـذا المشـروع هنـاك خطـة إسـتراتيجية لنظام إذا طُبق لمدة 5 سنوات سيصل من يطبق مهارات النظـام إلـى الحريـة الماليـة، باللإلتزام بإنجازاتـه الإيجابيـة المستمرة بجدية وشغف، فبذلك يستطيع أن يحقق أحلامـه ويصـل لقمـة النجـاح والإحتـراف فـي مجـال الأعمـال.

3) النمــــــــــــــــــــــــــــــاء :

لا قيمـة للمـال بـدون تنميـة العقليـة كـي يـتم إنفاقـه بشكل معقول وتنميته بمشاريع تدر أموال أكثر فأكثر، وأهم شئ هي تنمية الذات قبل تنميـة الـدخل، لأن عقليـة النمـو هـي التـي تعطـي المفتـاح لصـاحب الأمـوال التفكيـر السـليم والخطــة الإســتراتيجية التـــي سيســـتثمر المـــال بتطبيقهـــا

4) العطــــــــــــــــــــــــــــــــاء

وإذا كثـر المـال فستكون فرصـة أكبـر لأصـحاب المـال المستثمر أن يكـون عطـاؤهم مسـاعدة المحتـاجين أكبـر وبشكل أوسع ولعدد أكبر، عدا عن مساعدة أصحاب العقول النيـرة والإبتكـار والإبـداع بإعطـائهم فـرص عمـل يستطيعوا من خلالها إظهار إبداعاتهم وتطوير مهاراتهم، حيـث أن العطـاء لا يقـف عنـد حـد معـين أو شـخص معين، فالعطاء للعالم كله.



هرمون السعادة:

الأمعاء هي الدماغ الثاني عند الإنسان، لذلك فإنها تؤثر على الحالة النفسية، وطولها 9 أمتار فإذا تحللت فإنها تغطي ملعب تنس مساحته 2800 قدم مربع، وبها 100 مليون خلية عصبية أكثر من الخلايا العصبية الموجودة بالحبل الشوكي أو الجهاز العصبي المحيطي وتشكل 70% من الجهاز المناعي، وتحتوي على 2 كيلو من البكتيريا أكثر من وزن العقل.

90% من ألياف العصب الحشوي بالقناة الهضمية (العصب المبهم) تنقل المعلومات من الأمعاء للمخ بدلاً من العكس، ويفسر الدماغ والأمعاء إشارات الأمعاء كعواطف، فإذا تم قطع العصب بين الدماغ والأمعاء، فإنها تعمل بشكل مستقل، وتنتج القناة الهضمية عدداً كبيراً من الناقلات العصبية التي تؤثر على الحالة المزاجية والسلوكية أكثر من الدماغ نفسه، وعليه فإن هرمون السعادة عبارة عن أربع (4) هرمونات وهم:-





1) هرمون السيروتونين:

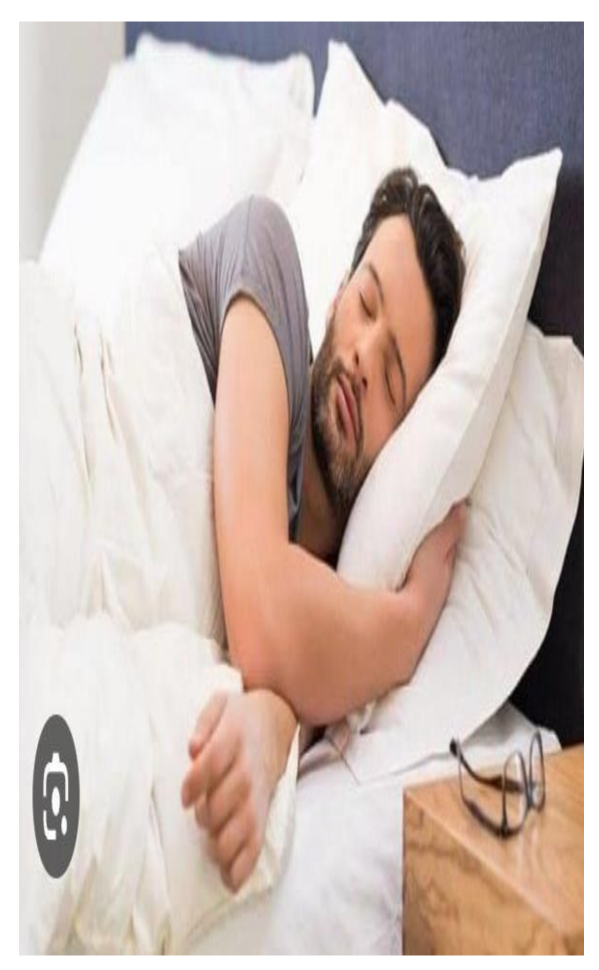
هرمون الشعور بالرضا والسعادة وضروري للمزاج والهضم والنوم بتعديل الساعة البيولوجية بالجسم ووظائف المخ والدماغ، لذا فإن أي أدوية أو مضادات حيوية أو نظام غذائي سئ يُلحق الضرر بمزاج الشخص، لذا فإن 95 % من هرمون السيروتونين موجود في الجسم ويفرز في الجهاز الهضمي لتنظيم حركة الأمعاء تفادياً لأي ضرر.

فالطحالب البحرية الخضراء المزرقة الموجودة بكثرة بأحد المنتجات الموجودة بالبرنامج الصحي الأيضي، الذي يتم إعتماد منتجاته بال (PDR)، واعتمدته منظمة الصحة العالمية الغذاء الأساسي الكامل للإنسان، ويستخدمه رجال الفضاء.



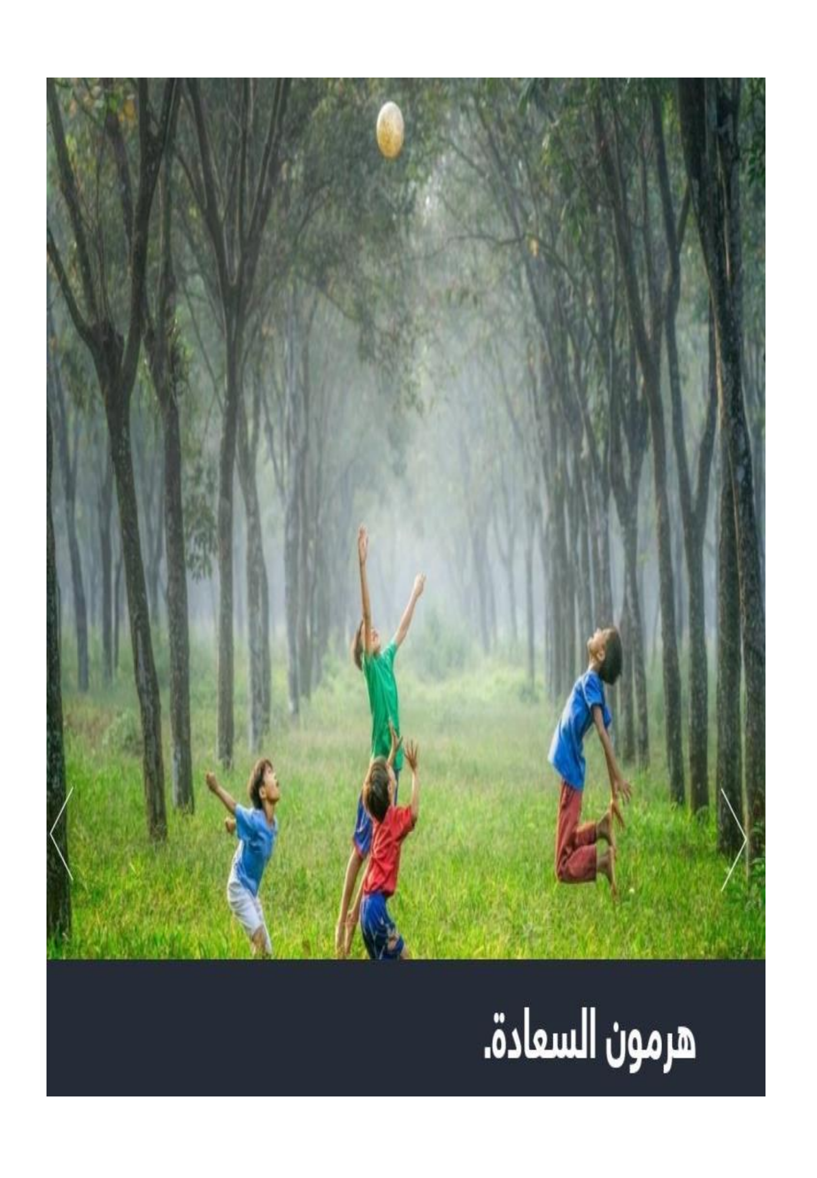
ذكرنا أن هرمون السيروتينين يفرز 95% من الجهاز الهضمي لتنظيم حركة الأمعاء، والجزء الآخر يذهب عن طريق الأنسجة للدم لتجزئة الصفائح الدموية لتساعد على تخثر وتجلط الدم وإلتئام الجروح.

له الأثر الكبير على سعادة الشخص، حيث أن الأمعاء تختلف من شخص لآخر مثل بصمة الأصبع، حتى التوأم الذين يشتركون بالجينات 99,5% ولكن تشترك بحوالي 20% من ميكروبيوم الأمعاء (خاص بكل شخص) وهو الذي ينتج الحمض الدهني الذي يزيد من إنتاج هرمون السيروتونين، فإنخفاضه في الدماغ يسبب الشعور بالإكتئاب، ويؤثر على الصحة العقلية والدماغية، كما ويسبب نقصه القلق والوسواس والفوبيا حتى الصرع.



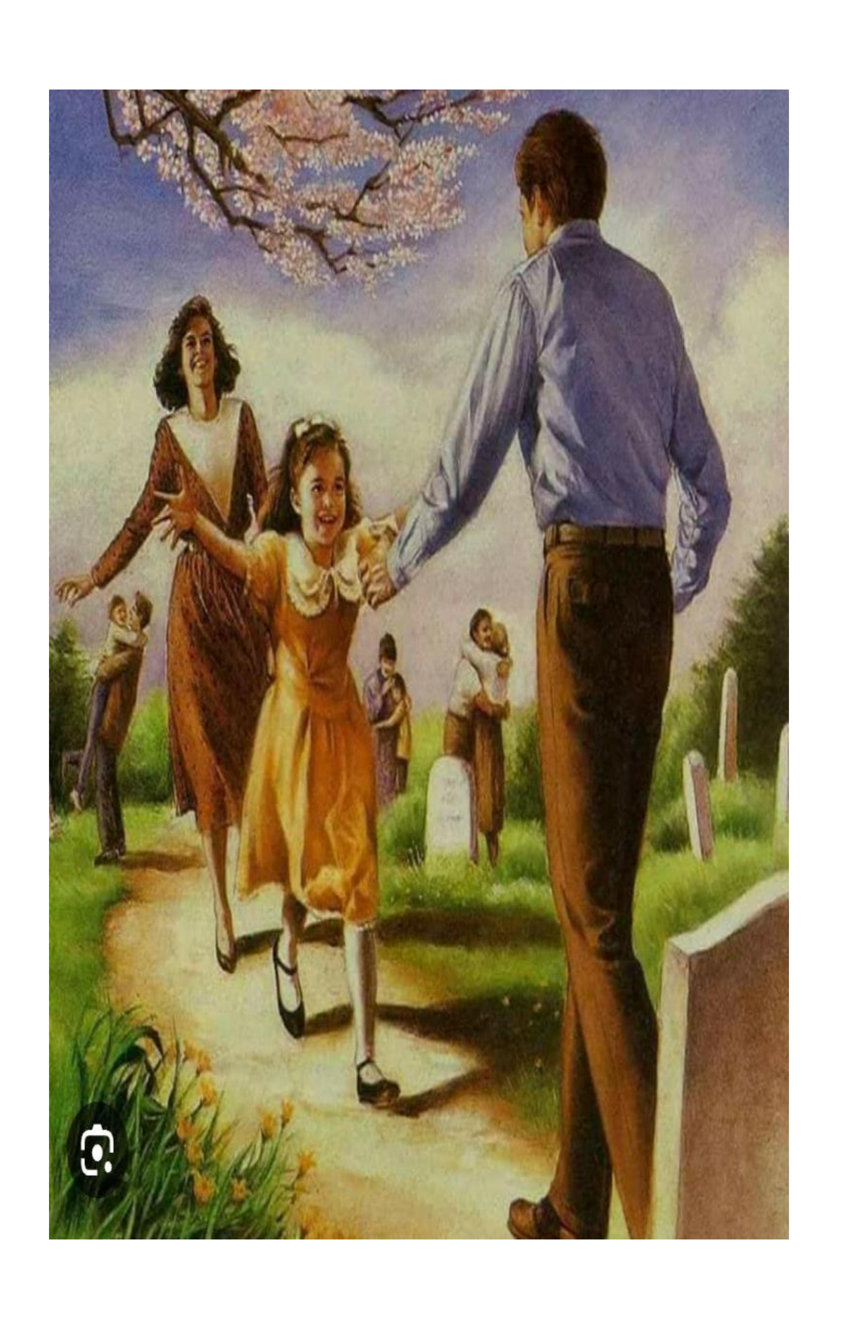


كما يساعد هرمون السيروتونين على التحكم بالشهية وصحة العظام والجنس والنوم، لأنه مرتبط بمادة الميلاتونين التي تساعد على إنتظام عملية النوم والصحيان بإفراز هرمون الكورتيزول، لذا فإن أي أدوية أو مضادات حيوية أو نظام غذائي سئ يُلحق الضرر بمزاج الشخص، وعليه، يفضل تناول الأطعمة التي تحتوي على الأحماض الأمينية (تريبتوفان) (Tryptophan) الموجودة بالسمك، فول الصويا، الكينوا والشوفان، لأنه مرتبط بإفراز هرمون السيروتونين في الجسم.



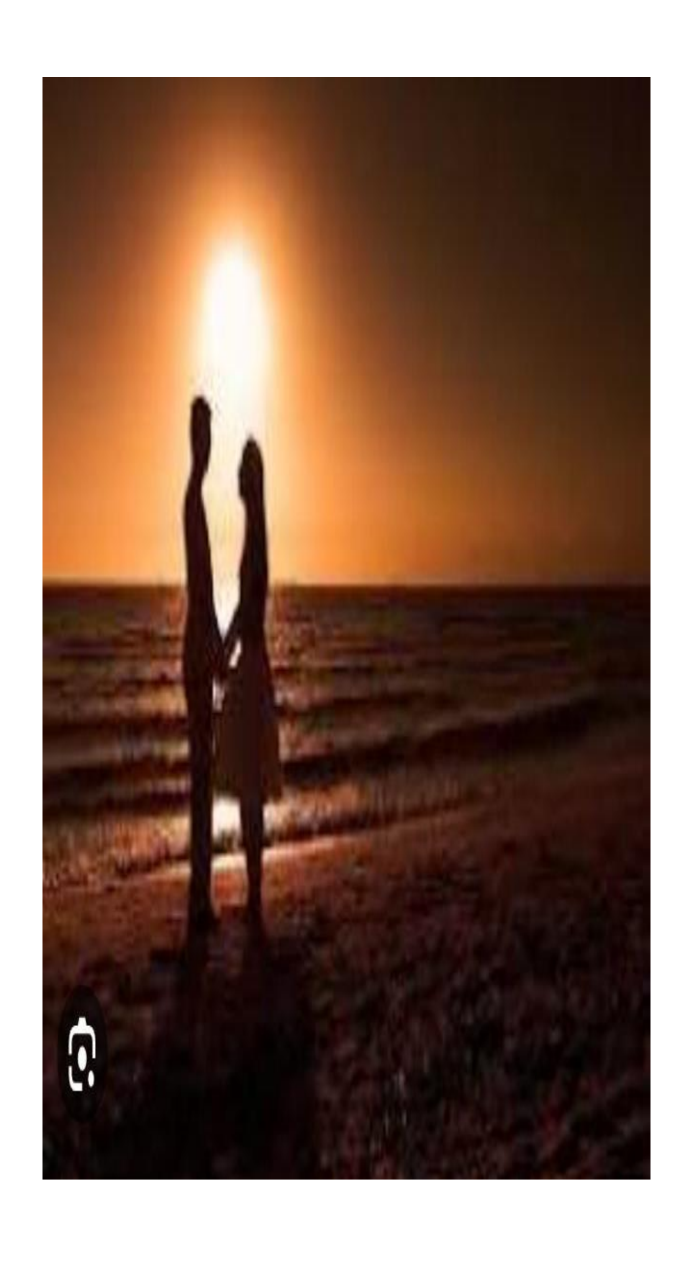
كما أنه متوازن، ويعزز الصحة العقلية، لأنه يعتبر نظام لياقة بدنية منظم، يعزز المزاج ويخفف القلق والإكتئاب، لإحتوائه على الألياف، لذا فإننا سنحتاجه لأطعمة البروبايوتيك والتروبتوفان.

يجب الحصول عليه من نظام غذائي كامل، لأن الجسم غير قادر على صنعه، فيتم الحصول عليه من مكملات غذائية تكمل ما نقص بالخلية، وذلك من منتجات البرنامج الصحي الأيضي التي أعتمد بال PDR التي تكمل ما نقص بخلية الجسم.



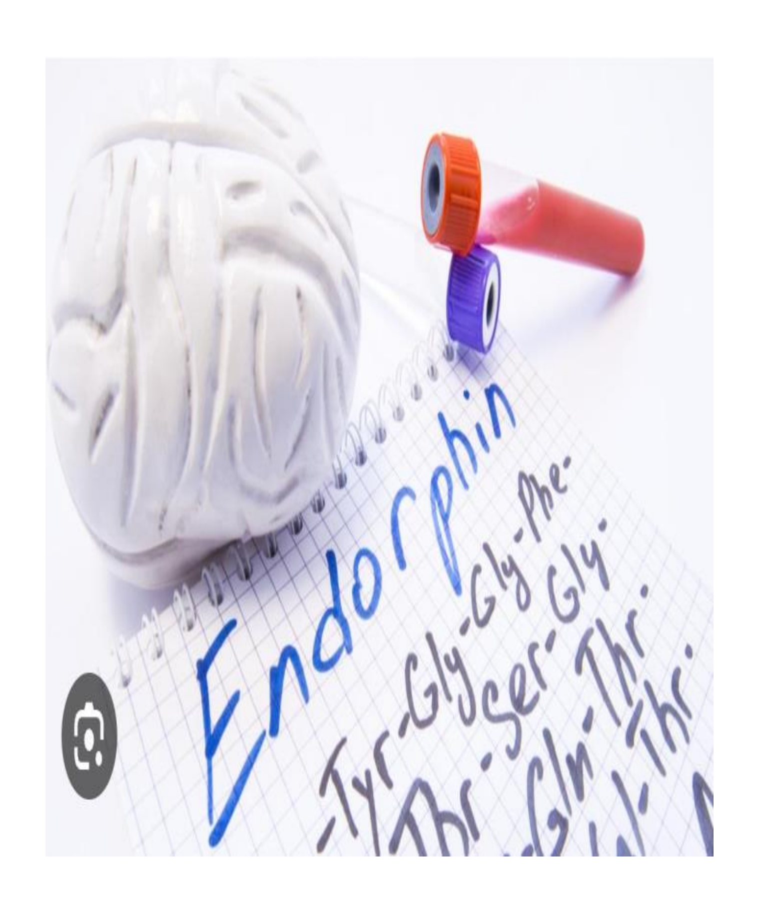
2) هرمون الدوبامين

هو ناقل عصبي في الدماغ، يؤدي للشعور بالسعادة والرفاهية، لذلك يمكن البحث عن الأنشطة الصحية الممتعة التي يكون لها أثر إيجابي على حياتنا.



3) هرمون الأوكسيتوسين

هو ناقل عصبي، يطلق عليه هرمون الحب، فقضاء الوقت مع الأحباء والتعامل بلطف مع الآخرين يحفز هرمون الأوكسيتوسين، وهذا الهرمون يؤثر على النساء أكثر مقارنة بالرجال.



4) هرمون الأندروفين

موجود في الجهاز العصبي، تشبه مركباته المورفين، لذا، فإنه يُفرز كرد فعل في حالة التعرض للألم أو الإجهاد، ليساعد على تخفيف الآلام وتعطي شعوراً بالراحة والتحسن وعدم الإحساس باللألم أو الإجهاد.

هذه الهرمونات تفرز المشاعر الإيجابية مثل الإستمتاع بالسعادة والحب والراحة، وتشارك في العمليات الأساسية بالجسم مثل ضربات القلب والهضم وتحسين المزاج والمشاعر، حيث أن هذه الهرمونات عبارة عن مواد كيميائية مهمة لصحة الإنسان مثل النمو، التطور، التكاثر والتمثيل الغذائي، لذلك يجب إتباع نظام غذائي منظم كالبرنامج الصحي الأيضي ليبقى إفرازه طبيعي باجسم.

الصحة والتشافى وأمراض NCD’s لمتلازمة الأيض

أساس مشروع الحياة السعيدة هو مبادرة إنقاذ البشرية لغايات التشغيل، حيث أن الصحة الأيضية المستدامة تقود لثروة وإعطاء فرص عمل للمساعدة التخلص من البطالة والفقر والجوع، والمساعدة للتخلص من المشكلة الصحية التي يعاني منها 51% شخص بالعالم، أي أكثر من 4 مليار شخص بحاجة لتطبيق هذه المبادرة، أي أن نسبة الوفيات من الأمراض غير معدية 80% وهي أمراض NCD’s









إحصائية منظمة الصحة العالمية للسمنة كمشكلة صحية عالمية

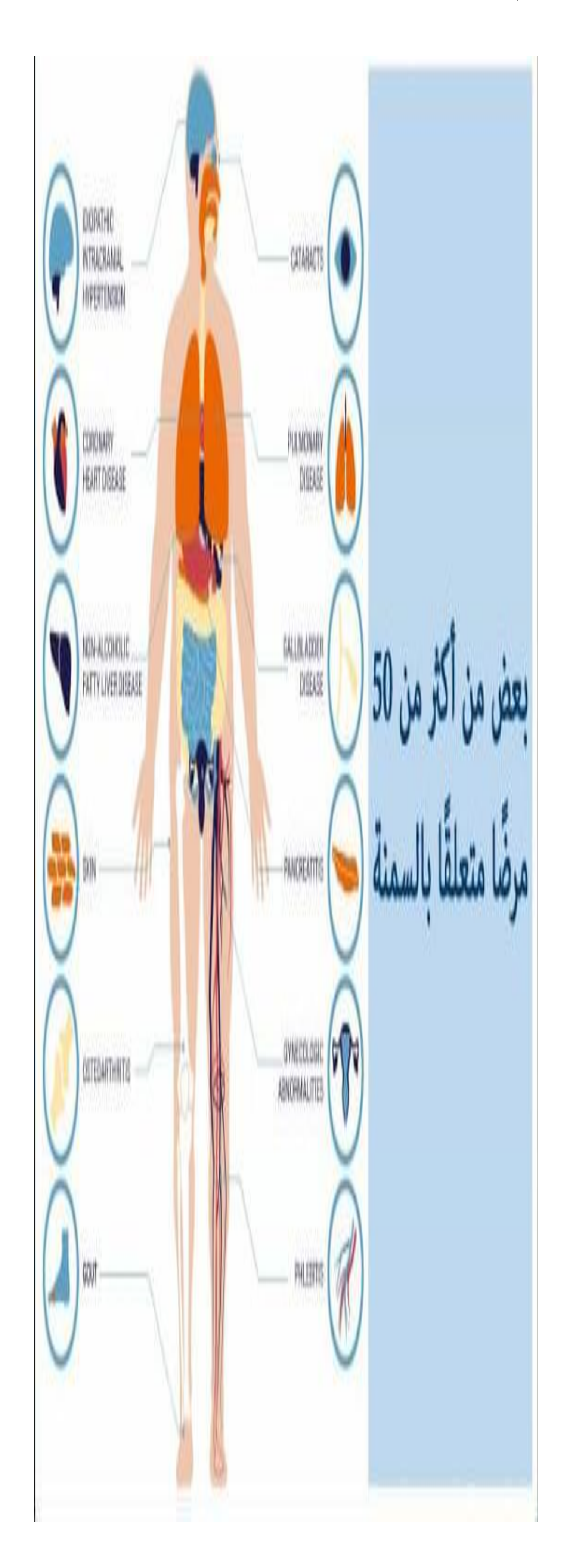




تضاعفت معدلات السمنة في جميع أنحاء العالم ثلاث مرات تقريبًا منذ عام 1975.

في عام 2016 ، كان أكثر من 1.9 مليار بالغ ، 18 عامًا فما فوق ، يعانون من زيادة الوزن.

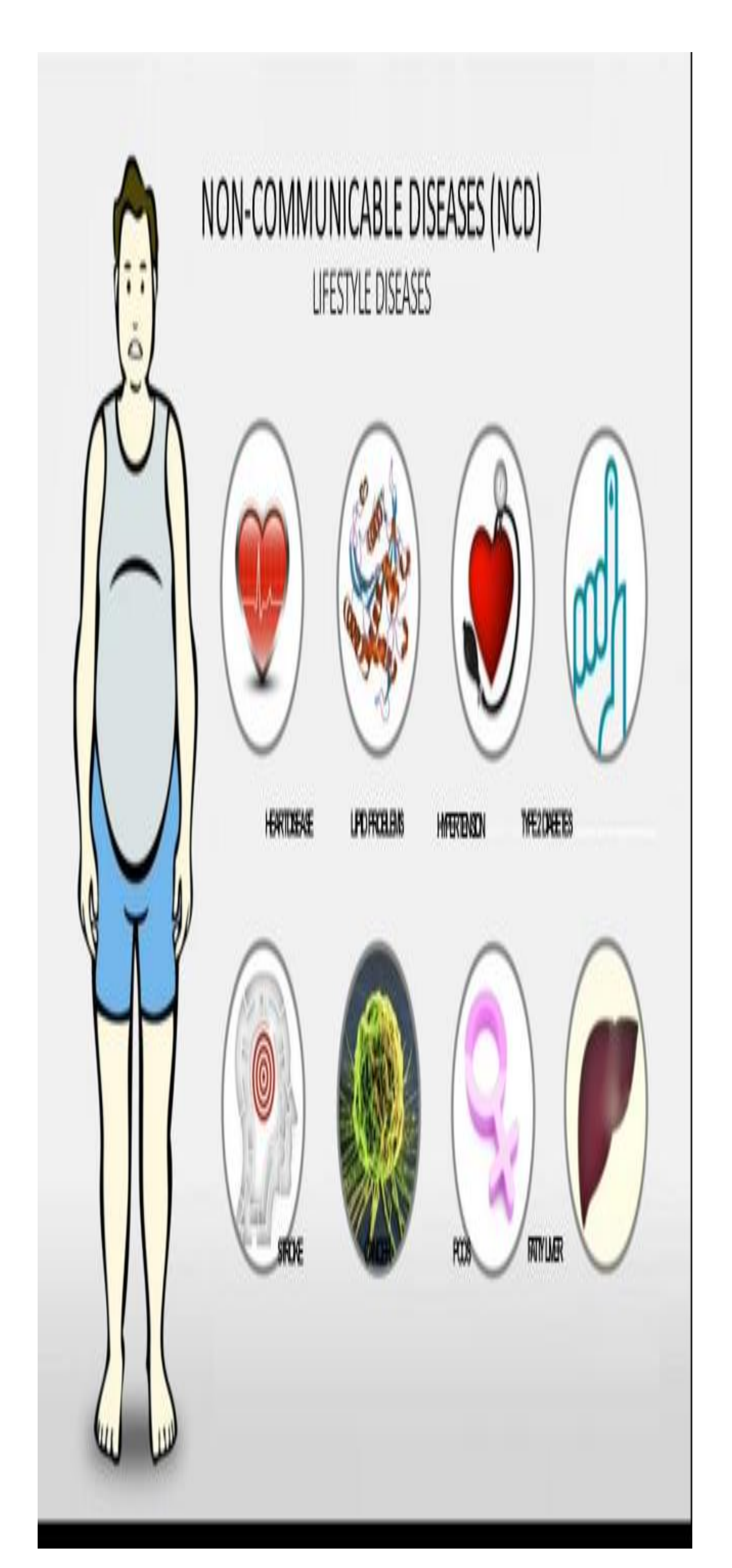
الأمراض العديدة بسبب السمنة



بعض من أكثر من 50 مرضاً متعلقاً بالسمنة

1) السكري
2) قدم السكري
3) الضغط
4) الكولسترول الضار (LDL) وقلة الكولسترول النافع (HDL)
5) الدهنيات الثلاثية
6) إنسداد الأوعية الدموية
7) الجلطات الدماغية
8) الجلطات القلبية
9) دهنيات فوق الكبد
10) الهرمونات النسائية (التكيس النسائية)
11) السرطان

مشاكل صحية عالمية ناجمة عن نمط حياة غير صحي



من أهم علامات متلازمة الأيض للأمراض غير معدية NCD’s هو البطن (كرش) الذي يحتوي على الدهنيات الحشوية التي من الصعب التخلص منها إلا بالبرنامج الصحي الأيضي، وغيرها مثل السكتات الدماغية والنوبات القلبية والقولون والضغط والسكري والهرمونات النسائية مثل التكيس وأمراض الكبد والسرطان وغيرها الكثير من الأعراض التي تظهر على شكل أمراض يعاني منها الكثير.

مسببات متلازمة الأيض



المشاكل الصحية العالمية الناجمة عن عوامل نمط الحياة غير صحية، منها التغذية السيئة وقلة النوم وقلة التمارين الرياضية والتلوث والقلق التوتر والضغوطات النفسية، فبالرسم يبين أن كل 4 أشخاص، هناك شخص مصاب بمتلازمة الأيض قبل عدة سنوات، أما الآن فالإحصائية الأخيرة تبين النسبة 51% من سكان العالم مصابين، أي أكثر من 4 مليار في العالم بحاجة إلى البرنامج الصحي الأيضي.

مخاطر ومضاعفات متلازمة الأيض

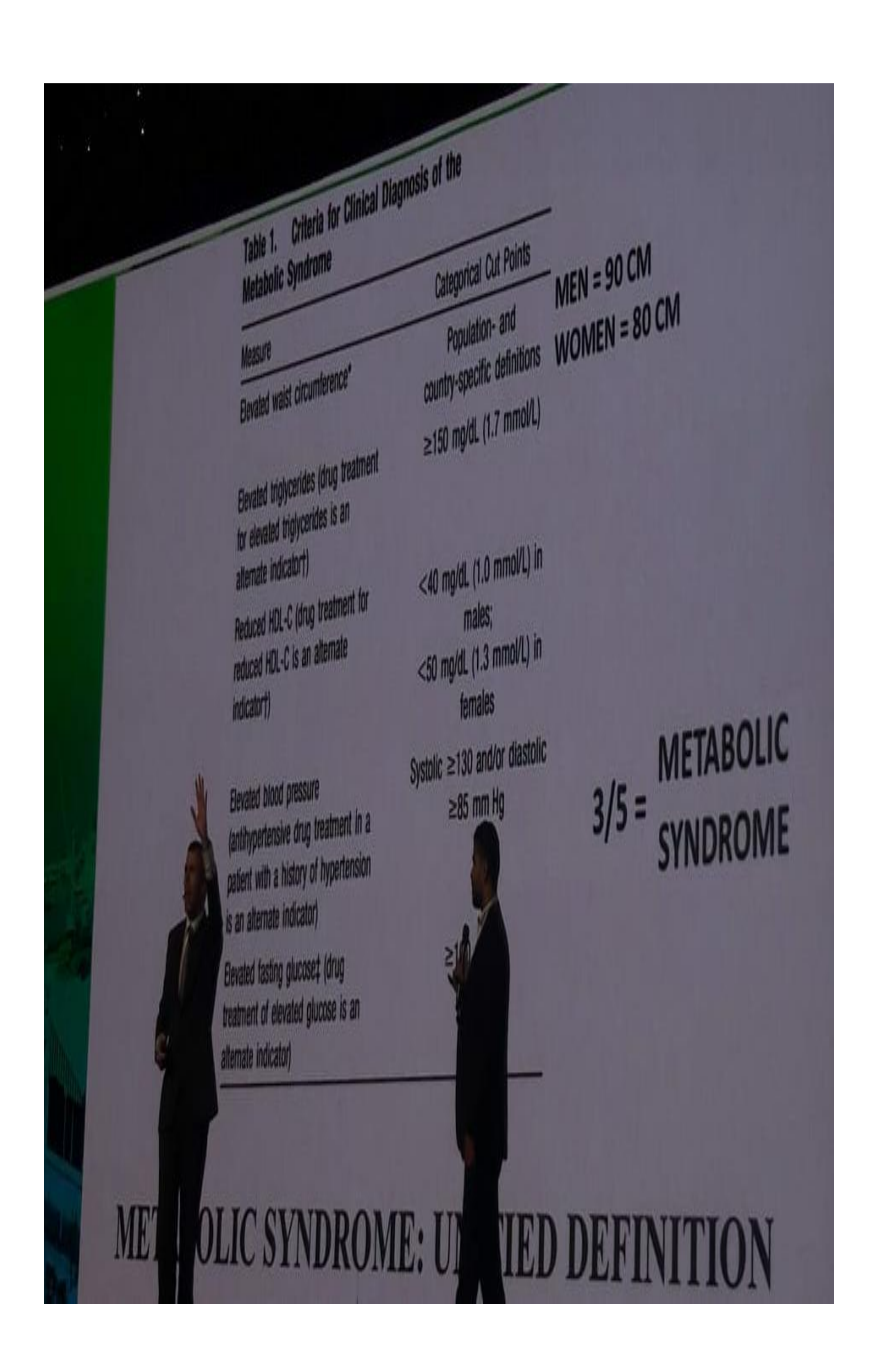


تسبب مخاطر متلازمة الأيض إلى إختلال وظيفي في وظيفة الأعضاء الحيوية التي تؤدي إلى السمنة والسكري والقلب والأوعية الدموية والسرطان، وتزيد من إحتمالية الإصابة لمن لديه سكري من النوع الثاني 5 أضعاف، كما أنها تزيد الإصابة بمتلازمة الأيض 2.5 مرة للمصابين بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية.

أعراض متلازمة الأيض الرئيسية

من الأعراض الرئيسية والأساسية التي تظهر على المريض ويكون مصاب بمتلازمة الأيض، أولاً بأن يكون لديه البطن الدهنية (الكرش) أي يكون مقاس دوران الخصر 90cm للرجال و80cm للنساء، وتكون نسبة الدهنيات الثلاثية أعلى من 150mg/dl، وأن يكون الكولسترول النافع HDL منخفض، فيجب أن يكون أعلى من 40mg/dl بالنسبة للرجال، ويكون أعلى من 50mg/dl بالنسبة للنساء، وأيضاً إذا كان الضغط أكثر من 130/85، أو السكر بالدم أعلى من 120/80، فإذا كان الشخص يشكو 3 أعراض من 5 ، فيجب مراجعة الطبيب بأسرع ما يمكن لتفادي عواقب وخيمة ممكن أن تؤدي لمضاعفات أكثر، آخرها الوفاة.

معايير التشخيص السريري للمتلازمة الأيضية عالمياً



مشروع شركة يونيسيتي الأمريكية الرائدة عالمياً بمجال الصحة الأيضية



WORLD LEADER IN
METABOLIC HEALTH
الرائدة عالمياً في مجال الصحة عالمياً
UNICITY
COPYRIGHT UNIPOWER FOR INTERNAL USE Version 1.0 MENA

UNICITY SCIENCE

GENE EXPRESSION

فيلم توضيحي لإختراع الجينوموسيتيكال
لشركة يونيسيتي الأمريكية
QR Code لمشاهدة الفيديو



التعبير الجيني هو جزء مهم من الصحة العامة، لدينا الآلاف من الجينات التي تتحكم في التفاعلات الحيوية في جسمنا، يمكن أن نعتبر الجينات بمثابة مفتاح الضوء، مثل المفاتيح التي تعمل بشكل جيد، فإن الجينات المفيدة للصحة تبدأ بالعمل وتتوقف عن العمل حسب الحاجة، ومع الوقت هذه الجينات ممكن أن تتعطل عن العمل مثل البيئة قلة النوم والنظام الغذائي تؤدي إلى تعطيل عملهم، عندما تكون الجينات بوضع خاطئ فيحدث خلل وظيفي بالتفاعلات الحيوية التي تحدث داخل الجسم.

ماذا لو كان هناك طريقة لإستعادة عمل الجينات بشكل صحيح؟ علوم يونيسيتي تؤمن بأننا نستطيع إستخدام تقنية التعبير الجيني، إصلاح المفاتيح والبدء بالعمليات التنظيمية مرة أخرى، مما يتيح لك التمتع بجيع فوائد الجينات المفيدة.

علوم يونيسيتي تجعل الحياة أفضل من خلال التعبير الجيني.

ON

OFF

GENOMECEUTIC

UN TY = GENOMECEUT L COMPANY

UNICITYSCIENCE

تاريخ شركة يونيسيتي

شركة Unicity عبارة عن شركتين عملاقيتين إندمجتا مع بعض بأبحاثهما المشتركة ومختبراتهما وعلمهما وإختراعاتهما لتصبحا شركة UNICITY العالمية.

1) شركة ريكسال Rexall: عام 1903 أسس لويس ليجينت وأصدقائه أول مكتب لعرض الأدوية وأسموه ريكسال، والمعروف حاليا RX والذي يعتني بوصفات طبية للمريض، وفي عام 1990عملت على توزيع فيتامينات منوعة حتى إنتشرت عالمياً كشركة بيع مباشر، وأصدرت أول وكالة منتج بيوس لايف Bios Life

وفي عام 1999 أُدرجت في المجلة الإستثمارية فورتون Fortune وأصبحت من أكبر 100 شركة نمواً في أمريكا

2) شركة إن ريتش Enrich: تأسست عام 1972 وكانت أول شركة تُصنع المكملات الغذائية الطبيعية للإستخدام العائلي

وفي عام 1996 أُدرجت ثلاث مرات من بين أكبر 500 شركة كأسرع الشركات نمواً في أمريكا INC.500

إثباتات قوة الشركة (1)
الإعتمادات



1) حصلت على المرتبة 87 من ضمن 500 شركة بأمريكا.

2) حصلت على المرتبة الأولى من ضمن 100 شركات بولاية يوتا Utah

3) تم تسجيلها بكتاب جينيس.

4) إنتشار منتجاتها في 66 دولة في العالم حسب إجصائية عام 2023

إثباتات قوة الشركة (2)
الإثباتات الطبية



1) حصلت على براءة إختراع جينوموسيتيكال (Genomeceutical) النقلة النوعية الجينية في علم الصحة والتشافي

2) إستخدام التعبير الجيني

3) أدلة علمية

4) تم زراعتها طبيعيا Organic 100%

5) إختبارات سريرية مخبرية 9 سنوات

إثباتات قوة الشركة (3)
التصديقات والإثباتات



1) منتجات مدرجة ومعتمدة في مرجع الأطباء (PDR)

2) دراسات سريرية بالتعاون مع كبرى المؤسسات الصحية والجامعات العالمية

3) نشر ومراجعة الأبحاث العلمية في كبرى المجلات العلمية

إثباتات قوة الشركة (4)

إعتماد أكبر عدد ممكن من المواد العضوية بالعالم في مرجع الأطباء الأمريكي



فيلم توضيحي للإبتكار والإبداع
بإستخدام الريبوتات
QR Code لمشاهدة الفيلم



فيلم توضيحي للإبتكار والإبداع بطريقة تعبئة منتج يونيميت بمصانع شركة يونيسيتي الأمريكية
QR Code لمشاهدة الفيديو



Promotes satiety

Helps maintain endurance and stamina

Supports healthy cognitive processes

Supports feelings of well-being and relaxation

برنامج إعادة تنظيم عملية الأيض

كي تتم العملية الأيضية داخل الجسم بإنتظام، يجب إتباع الخطوات الثلاث التالية مجتمعة:-

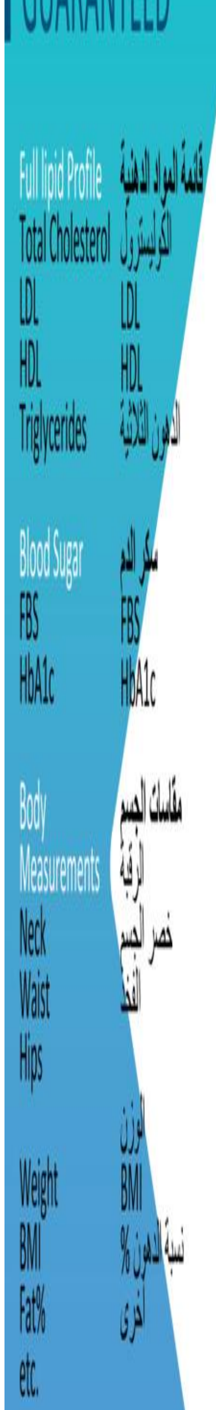
1) إستخدام غذاء مكمل وظيفي (جينوموسيتيكال)

2) التغذية الأيية بتناول الغذاء الذكي من داخل البيت الذي يبني خلية الجسم.

3) ممارسة الرياضة العلمية.

الصحة الجسدية المرئية
وغير مرئية

كي نحصل على صحة مرئية من الخارج وصحة غير مرئية من الداخل، يتم قياس الصحة الأيضية من خلال فحص الدم وقياسات الجسم، فأي تغيرات بمقاسات الجسم كآثار جانبية إيجابية دليل على إتزان عملية الصحة الأيضية بإتباع الأمور التالية:-









1) قائمة المواد الدهنية

* سكر الدم التراكمي

* السكر اليومي

* الكولسترول الضار LD

* الكولسترول النافعHDL

* الدهنيات الثلاثية

* العمر الأيضي (البيولوجي)

* وسط الجسم (PH)

2) الوزن (BMI)

مقاس دوران الرقبة

نسبة الدهون

نسبة الماء

نسبة العضلات

3) مقاسات الجسم

مقاس دوران الصدر

مقاس دوران الخصر

مقاس دوران الفخذ (الحوض)

التغذية هي أسلوب حياة
لا مجرد ريجيم



40% خضراوات وفواكه
30% بروتين
20% كربوهيدرات
10% دهنيات

طريقة سهلة لإستمرارية عملية

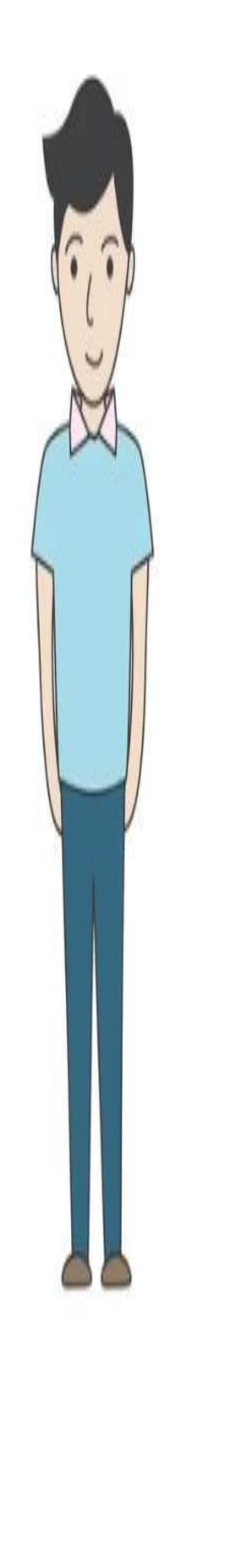
حرق الدهون بالجسم



كربوهيدرات

بروتينات

دهون



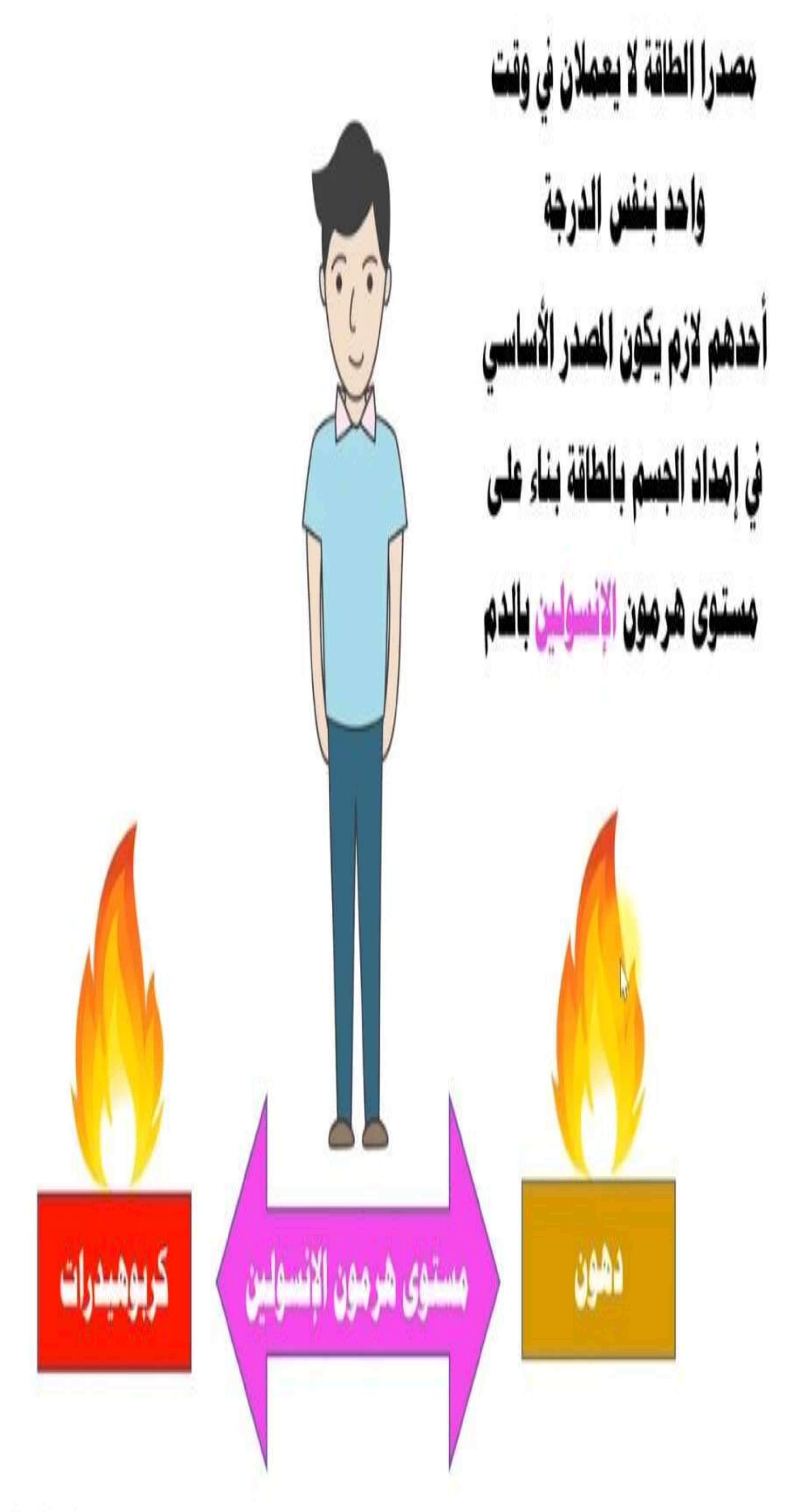


كربوهيدرات

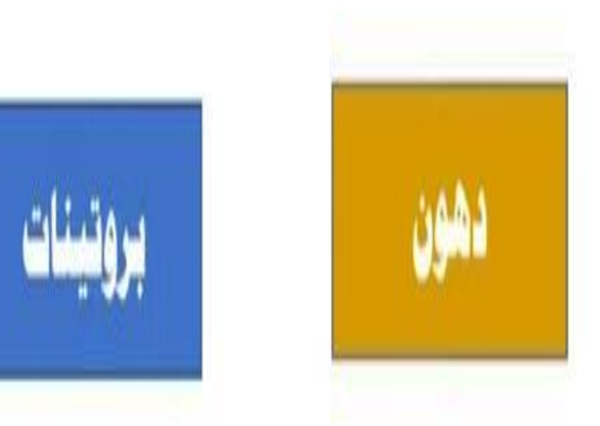


دهون




مصدرا الطاقة لا يعملان في وقت
واحد بنفس الدرجة
أحدهم لازم يكون المصدر الأساسي
في إمداد الجسم بالطاقة بناء على
مستوى هرمون الإنسولين بالدم
كربوهيدرات
مستوى هرمون الإنسولين
دهون

مين منهم بيرفع الانسولين؟





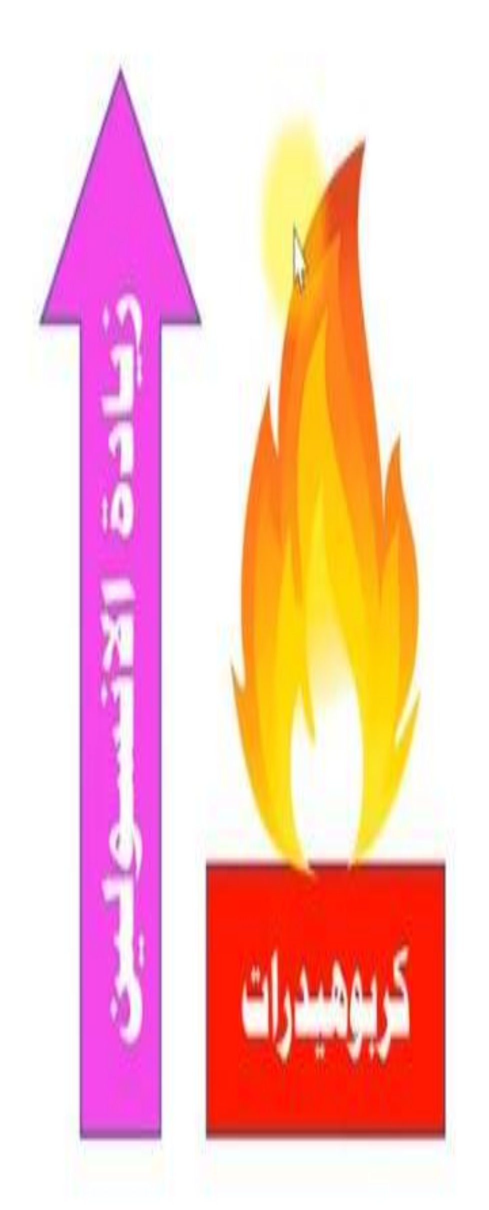


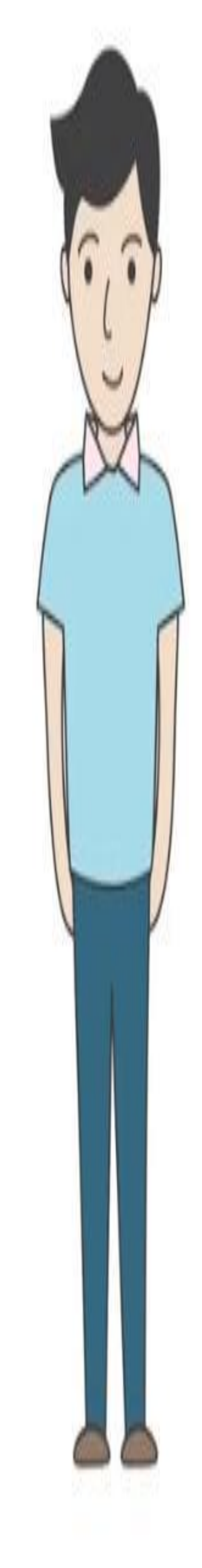
زيادة الإنسولين في الدم

تشجع مباشرة حرق

الكربوهيدرات

لإمداد الجسم بالطاقة









مصدرا الطاقة لا يعملان في وقت

واحد بنفس الدرجة

أحدهم لازم يكون المصدر الأساسي

في إمداد الجسم بالطاقة بناء على

مستوى هرمون الإنسولين بالدم



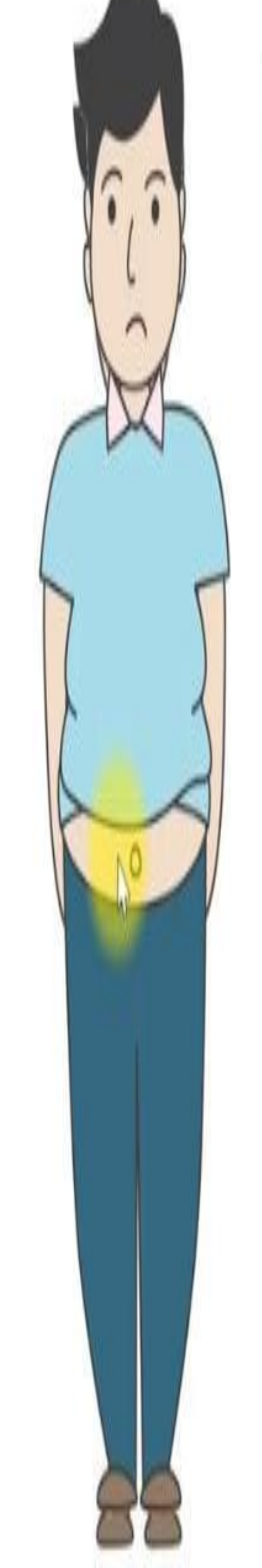




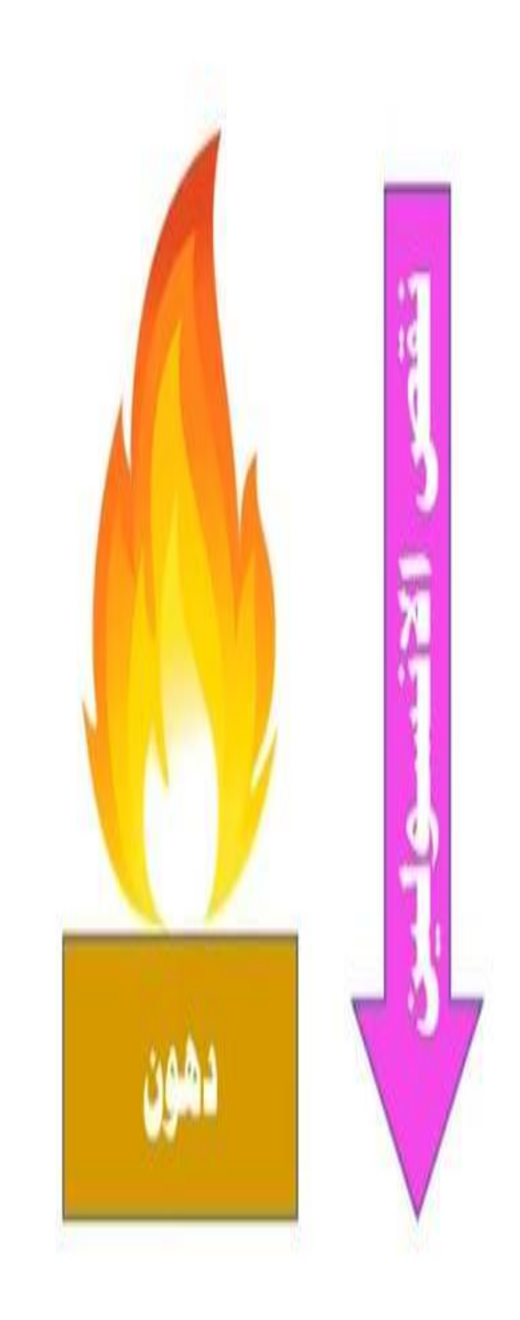
لابد من تقليل الكربوهيدرات في

الوجبة الي الحد الأدنى للاستعادة

حفض مستوى الانسولين في الدم



كربوهيدرات





عند احتواء الأكل على

كربوهيدرات مكررة (عالية المعالجة)

السكر – الدقيق – المخبوزات –الأرز - المكرونة

يرتفع الانسولين بدرجة تصل 10

أضعاف الأكل العادي ويظل مرتفع ما

يقرب من 4 ساعات

زيادة الانسولين

كربوهيدرات

يتوقف حرق الدهون تماما

دهون


بعد 4 ساعات
يرتفع الانسولين مرة أخرى وهكذا----
أذا تناول الشخص أي وجبة بها كربوهيدرات
بعد الأربع ساعات
زيادة الانسولين
تراكم الدهون في الجسم
كربوهيدرات
دهون

يظل مستوى الانسولين مرتفع أغلب الوقت



طيب والحل؟



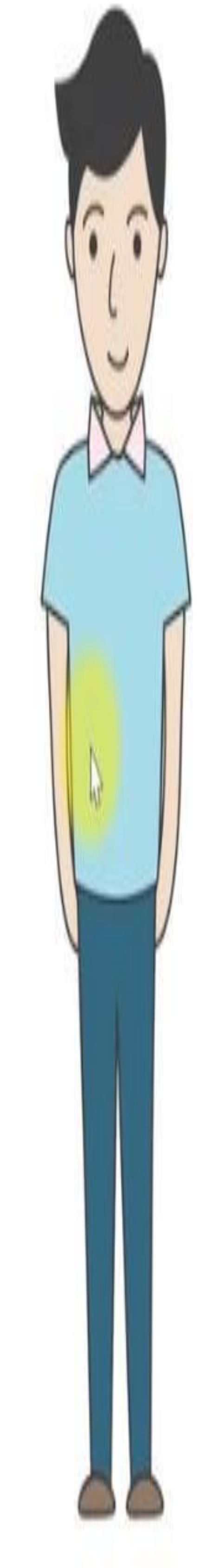
لكي نجل جسمنا في حالة
حرق مستمر للدهون
لابد من الإبقاء على نسبة
الانسولين منخفضة بالدم

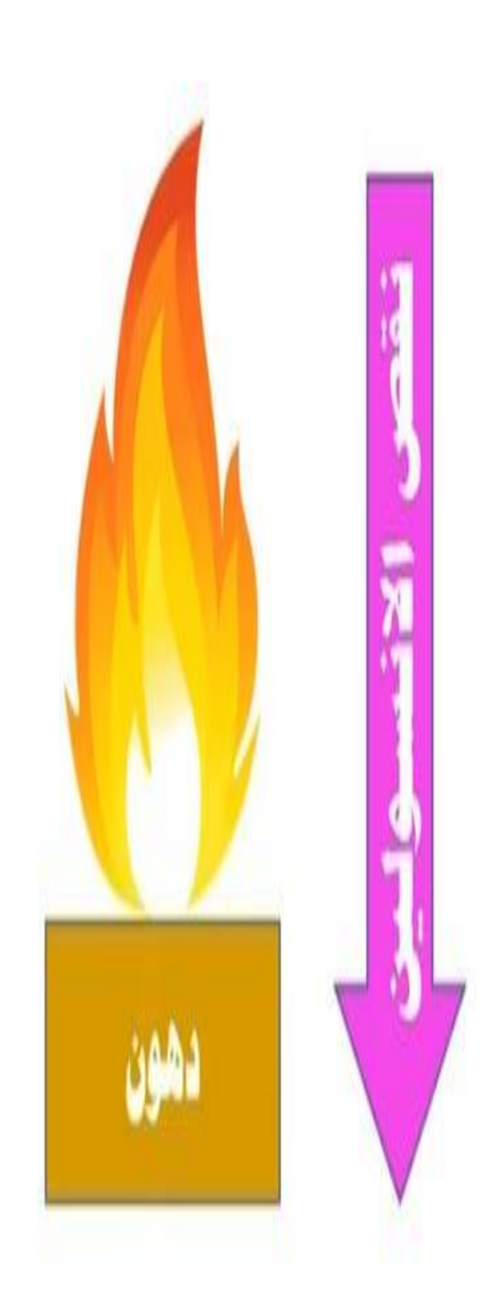


لابد من تقليل الكربوهيدرات في

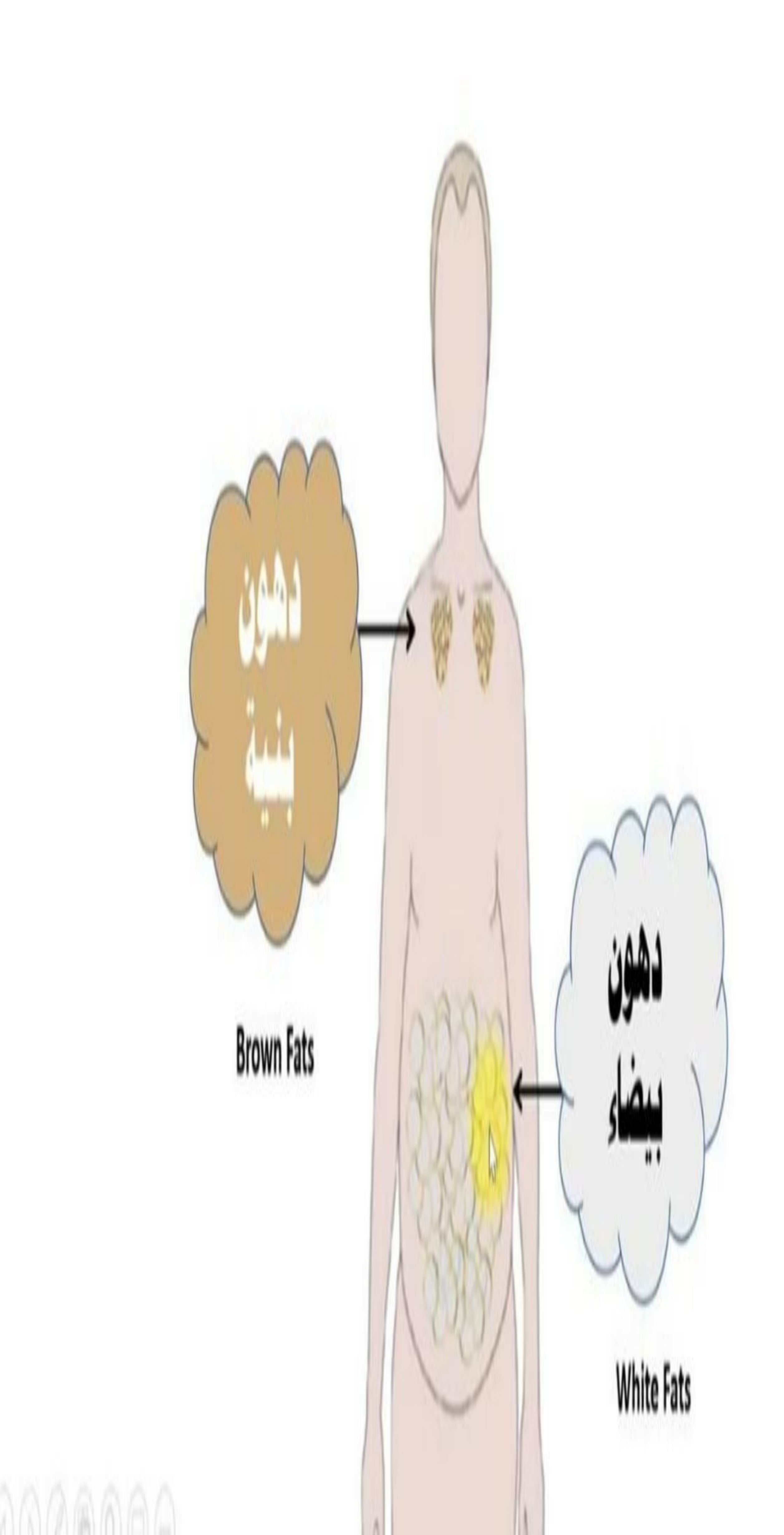
الوجبة اي الحد الأدنى للاستعادة

حفض مستوى الانسولين في الدم

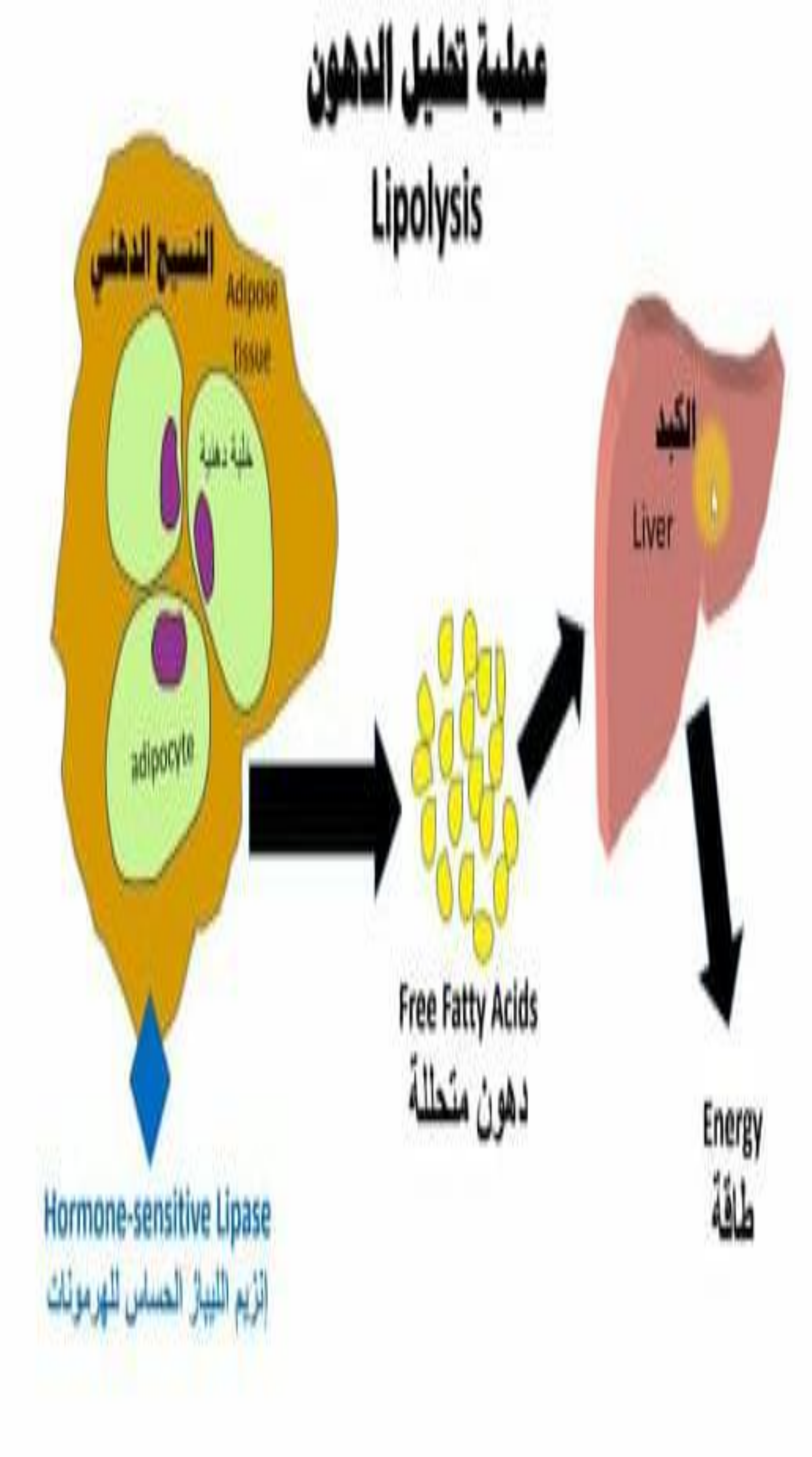






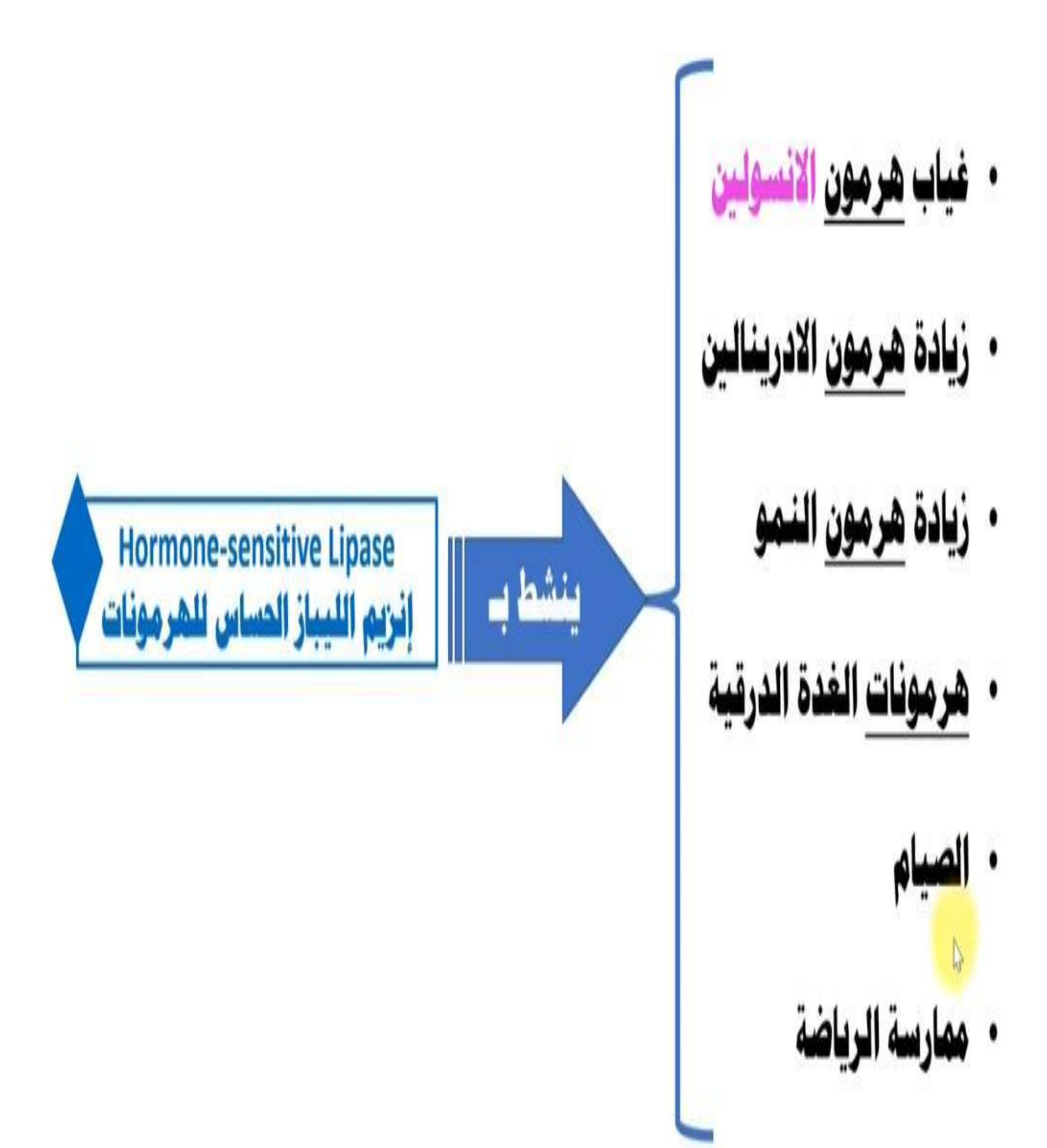


دهون
بنية
Brown Fats
دهون
بيضاء
White Fats



عملية تحليل الدهون
Lipolysis
النسيج الدهني
Adipose tissue
خلية دهنية
adipocyte
الكبد
Liver
Free Fatty Acids
دهون متحللة
Energy
طاقة
Hormone-sensitive Lipase
انزيم الليباز الحساس للهرمونات

عمل إنزيم الليباز الحساس للهرمونات



طريقة إستمرار عملية حرق الدهون بالجسم حتى أثناء النوم

بطبيعتنا نأكل حتى نستطيع أن نقوم بالأنشطة اليومية، إذاً أهم مصادر للأكل هي ثلاثة مصادر، كربوهيدرات وبروتين ودهون، وبما أن البروتين حرقه بطئ، فإننا سنستخدم الكربوهيدرات والدهنيات في شرح عملية حرق الدهون، لأنهم مصدرين للطاقة أسرع على التوالي، ولكن لا يعملان بوقت واحد بنفس الدرجة، فيجب أن يكون أحدهما هو المصدر الأساسي ليمد الجسم بالطاقة حسب مستوى الأنسولين بالدم.

يا ترى أيهما الذي يرفع الأنسولين؟

بما أن الكربوهيدرات هي التي ترفع الأنسولين أسرع، يشجع ذلك الجسم على حرق الكربوهيدرات أولاً لإمداد الجسم بالطاقة، هنا احترقت الكربوهيدرات، فكيف سنعمل على حرق الدهون؟ إذاً يجب أن نخفض الكربوهيدرات بالوجبة للحد الأدنى حتى ينخفض مستوى الأنسولين كي تبدأ الدهون بالإحتراق لتزويد الجسم بالطاقة، وإلا سيصاب الشخص بالسمنة إذا تراكمت الدهون بسبب عدم إحتراقها.

الآن ...إذا حصلنا على كربوهيدرات من تناول المخبوزات والمعجنات والدقيق والأرز والسكر والمعكرونة بعد 4 ساعات من الوجبة السابقة، يزداد مستوى الأنسولين بالدم 10 أضعاف الأكل العادي، ويبقى مرتفعاً تقريباً 4 ساعات، بعدها يرجع الشخص يأكل بعد 4 ساعات فيرتفع الأنسولين مرة أخرى.

ويبدأ الجسم بحرق الكربوهيدرات الجديدة التي تم أكلها بعد 4 ساعات، وتتوقف عملية حرق الدهون من الجسم، لأن الأنسولين ارتفع مرة أخرى، فتتراكم الدهون الحشوية في الجسم في أماكن مثل البطن والأرداف وأماكن لا نرغب بوجود الدهون بها، لأن مستوى الأنسولين يكون مرتفع أغلب الوقت، فإذا كان هذا نمط حياة الشخص، فبعد فترة قصيرة سيصاب بالسمنة. **إذا ما هو الحل؟**

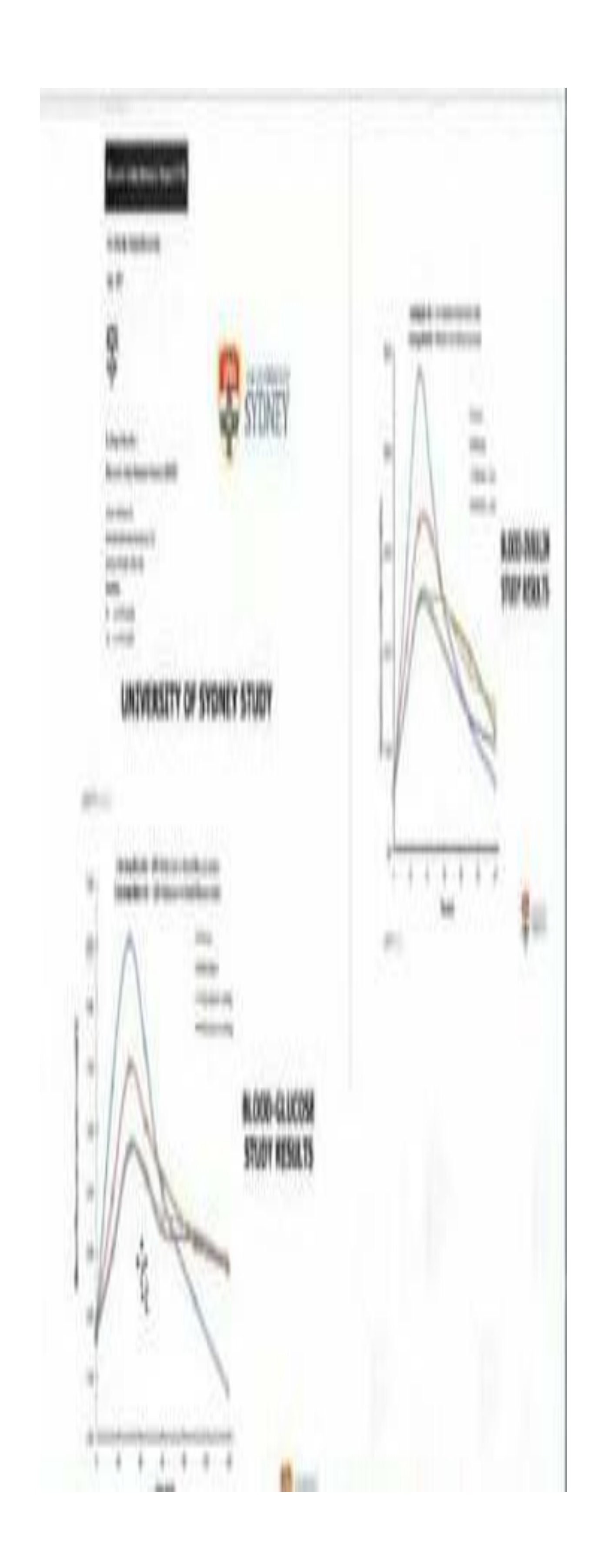
يجب علينا تقليل الكربوهيدرات في الوجبة للحد الأدني لإستعادة خفض الأنسولين بالدم نتيجة إحتراق الكربوهيدرات بفترة قصيرة أقل من 4 ساعات، فسيبدأ الجسم وقتها بحرق الدهون، ليحصل على جسم صحي سليم غير مرئي من الداخل وجسم صحي مرئي من الخارج رشيقاً وزناً وحجماً وشكلاً، معافى من الأمراض، وذلك بتنظيم العملية الأيضية بإستخدام ثلاثية البرنامج الصحي الأيضي سنتخلص من الدهون المعقدة حول أجهزة الجسم الأساسية وهي القلب والبنكرياس والكلى والكبد، فترجع تعمل بطلاقة وبشكل صح بدون أي عائق يعيقها من الدهون المعقدة حولها، التي تمنعها من تأدية وظيفتها، وبدون أي خلل وظيفي بالصحة الأيضية.

فعندنا بالجسم دهون بنية موجودة تحت الغدة الدرقية تحترق بسرعة، ولكن هناك دهون بيضاء تسمى الدهون الحشوية، تتجمع بالبطن وجوانب البطن، ومن الصعب التخلص منها بسهولة إلا باتباع الطريقة السابقة بمساعدة البرنامج الصحي الأيضي التي حصل على براءة إختراع واعتمدت منتجاته، العضوية 100% مع عدم وجود أعراض جانبية، بمرجع الأطباء الأمريكي PDR

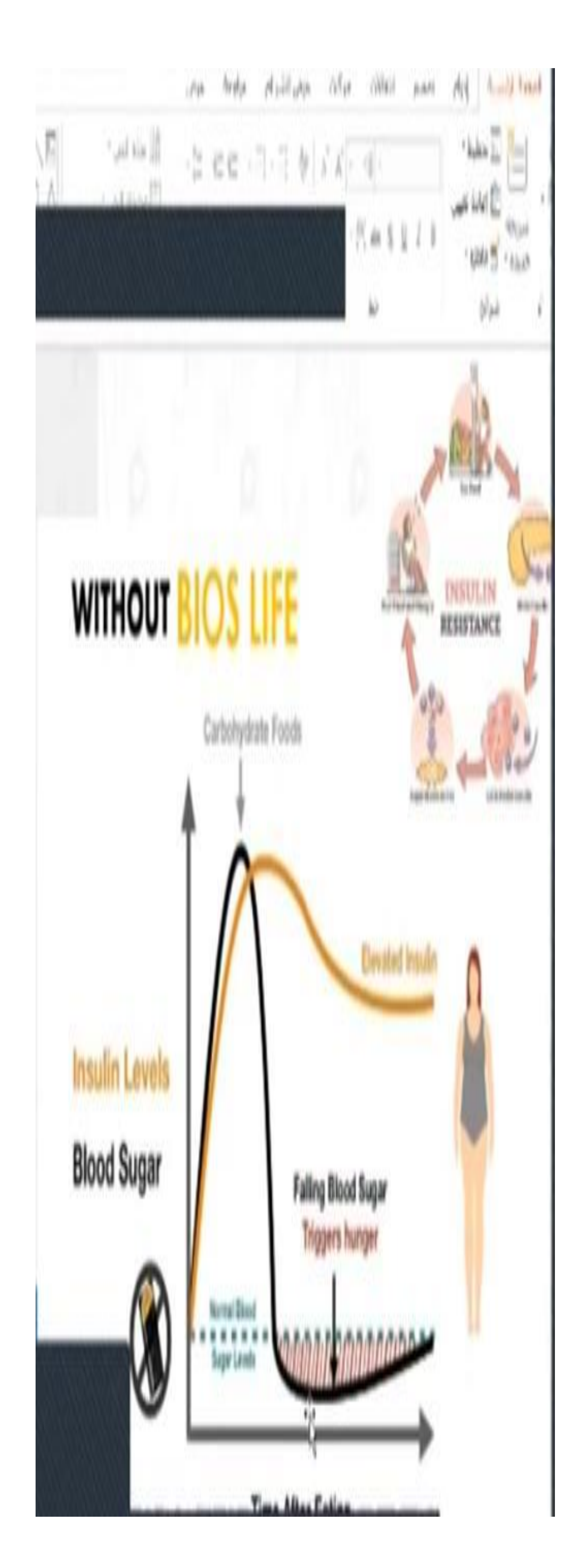
فعملية تحليل الدهون بمساعدة إنزيم الليباز الحساس للهرمونات، التي تتحلل بمساعدة الكولسترول النافع الذي يساعد على تكسير الكولسترول الضار بالكبد ويتخلص منه الجسم، بحيث يكون إنزيم الليباز الحساس نشط بإنخفاض هرمون الأنسولين بالطريقة التى تم ذكرها سابقاً، وزيادة هرمون النمو وقت النوم، وننصح بالنوم المبكر، وخصوصاً ما بين الساعة التاسعة مساءً والخامسة صباحاً لأن الجسم يتخلص من السموم الموجودة بالغدد اللمفاوية ما بين الساعة التاسعة مساءً والساعة 11 مساءً، ويتخلص الجسم من السموم الموجودة بالكبد ما بين الساعة 11 مساءً والساعة واحدة صباحاً، ويتخلص الجسم من السموم الموجودة بالمرارة ما بين الساعة الواحدة صباحاً والساعة الثالثة صباحاً، ويتخلص الجسم من السموم الموجودة في الرئتين ما بين الساعة الثالثة صباحاً والساعة الخامسة صباحاً، فيبقى الجسم نشط بالنوم بهذه الأوقات، ليساعد ذلك على بناء خلايا جديدة، وزيادة عملية حرق الدهون، وإفراز هرمون النمو الذي يساعد على مكافحة الشيخوخة. ولكي تستمر عملية حرق الدهون بالجسم، يجب التحكم بوجبة الأكل عن طريق تنشيط إنزيم الليباز بخفض هرمون الأنسولين بالطريقة التي ذكرناها سابقاً وزيادة هرمون النمو بالحرص على النوم بأوقات مبكرة (الليل سباتا والنهار معاشا) وزيادة هرمون الأدرينالين بممارسة الرياضة العلمية وهرمونات الغدة الدرقية، وإتباع البرنامج الصحي الأيضي (4 4 12) أو (16 8) أيهما أسهل لإستخدام الشخص، للتخلص من السمنة، والحصول على جسم صحي غير مرئي من الداخل ومرئي من الخارج، حيث أن إستمرار إرتفاع الأنسولين بالجسم يسمى مقاومة الأنسولين، وذلك يكون بداية الإصابة بالسكر، حيث أن 88% من الشعب الأمريكي يشكو من مرض السكري وهو السبب الرئيسي للسمنة، 51% من سكان العالم يشكو من السمنة، و136 ألف شخص مصاب بالسكر حسب آخر إحصائية عالمية.

الدراسات العلمية المخبرية العالمية

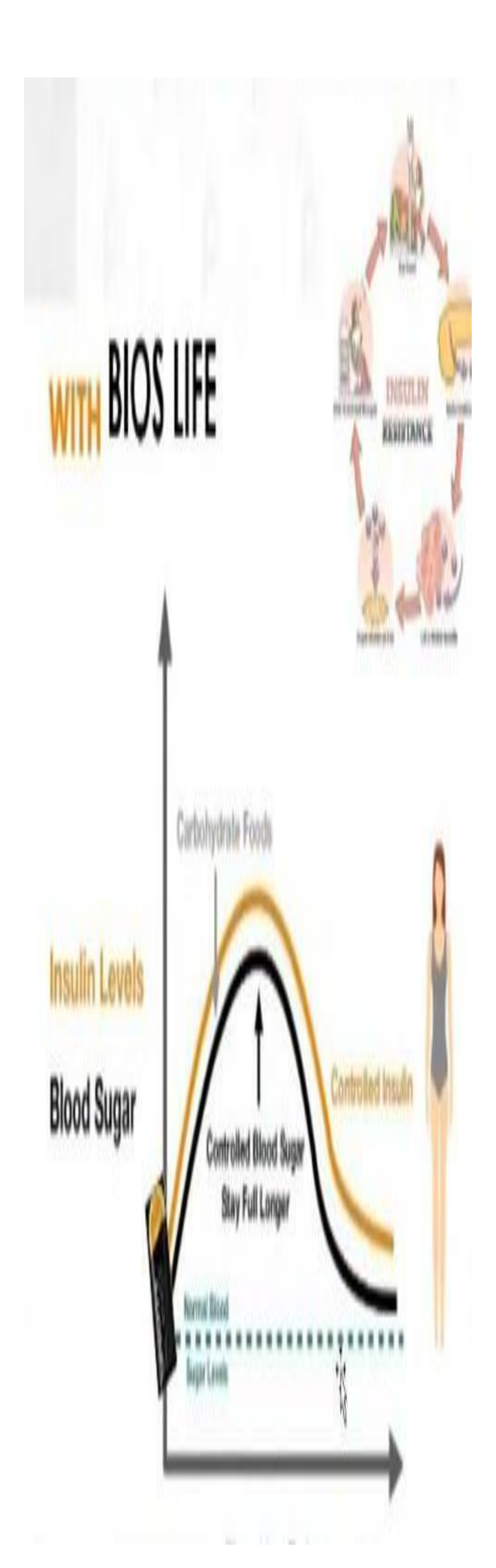
بعض الدراسات العلمية لجامعة سيدني الأمريكية التي تتعلق بصحة الإنسان الداخلية والعملية الأيضية، توضح ماذا يحصل للكربوهيدرات والسكريات والدهون داخل الجسم، في حالة تناول وجبة الطعام بشكل عادي أو في حالة إستخدام منتجات البرنامج الصحي الأيضي الحاصلة على براءة إختراع ومعتمدة بمرجع الأطباء الأمريكي العالمي (PDR)



قراءات الكربوهيدرات والسكريات والدهنيات بجسم الإنسان في حالة عدم إستخدام أي من منتجات البرنامج الصحي الأيضي تظهر مرتفعة، كما هو موضح بالصورة.



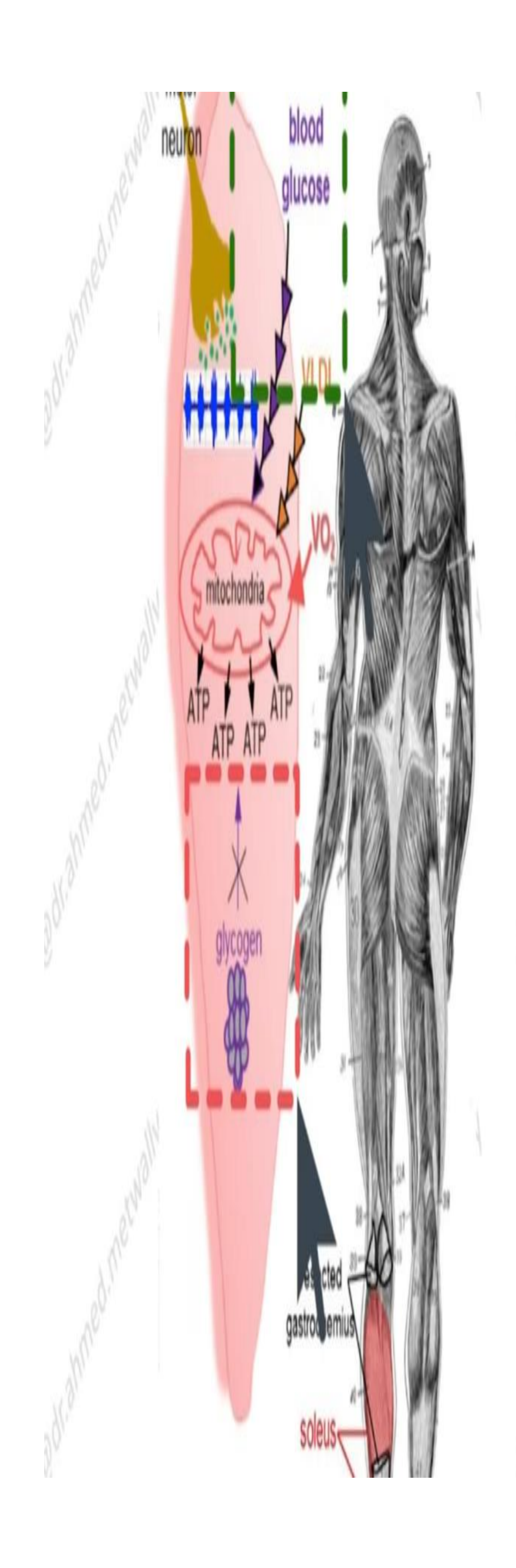
عند عدم إستخدام منتج Bios Life أحد منتجات البرنامج الصحي الأيضي، الحاصل على براءة الإختراع والمعتمد بمرجع الأطباء الأمريكي، فإن السكر بالدم يرتفع وعليه فإنه يتم إفراز الأنسولين بكمية كبيرة ليحرق السكر بالدم، ولكن الإنسان وخصوصا مريض السكري يجوع بعد فترة قصيرة، فيضطر لتناول وجبة طعام أخرى قبل إنتهاء أربع ساعات على تناول الوجبة السابقة، فترتفع نسبة السكر بالدم، ويتم فرز نسبة أخرى من الأنسولين لتزويد الجسم بالطاقة، كما هو موضح بالصورة.



أما عند إستخدام منتج Bios Life أحد منتجات البرنامج الصحي الأيضي، فإنه يغطي جزء كبير من حجم المعدة على شكل ألياف، فلا يشعر بالجوع، وتتوزع الفيتامينات والأملاح المعدنية والأحماض الأمينية الموجودة بالمنتج بشكل بطئ على الجسم، وبنفس الوقت يمتص السكريات والكربوهيدرات والدهنيات، فتقل نسبة السكر بالدم، وعليه لا نحتاج لإفراز أنسولين بكميات كبيرة، لحرق السكر بالدم، وخصوصا عندما يجوع الإنسان بالشكل الطبيعي، أما عند إستخدام منتجات البرنامج الصحي، لا يشعر بالجوع لفترة طويلة، فيتفادى السمنة وزيادة السكر بالدم وإفراز الأنسولين، كما هو موضح بالصورة.

طريقة فسيولوجية جديدة
بزيادة وإستدامة التمثيل الغذائي
دراسة جامعة هيوستن

طريقة فسيولوجية علمية جديدة على العالم تسمى ((Soleus Pushup))، تفيد مرضى السكري النوع الأول، والنوع الثاني، والأشخاص المصابين بالسمنة، ومن يريد أن يتخلص من الوزن الزائد، ولمرضى مقاومة الأنسولين، حيث أنها تعمل على خفض سكر الدم بعد تناول وجبة الطعام بنسبة 52% ، كما وتخفض الكمية المفرزة من الأنسولين الذي يحتاجها الجسم لحرق السكر بالدم بعد تناول أية وجبة طعام بنسية 60% بدون ممارسة الرياضة أو أي دايت.



استغلوا العلماء هذه الطريقة للتخلص من السكر في الدم لتستخدمه كطاقة في عملية الإنبساط والإنقباض، وخصوصا بعد الوجبة الغذائية للتخلص من الجلوكوز في الدم، فلا يحتاج الجسم لإفراز كمية أنسولين كبيرة لحرق الجلوكوز الذي هو مفروض يزيد بعد وجبة الطعام ، وهنا يتم إنخفاض السكر بالدم وعليه ينخفض إفراز الأنسولين

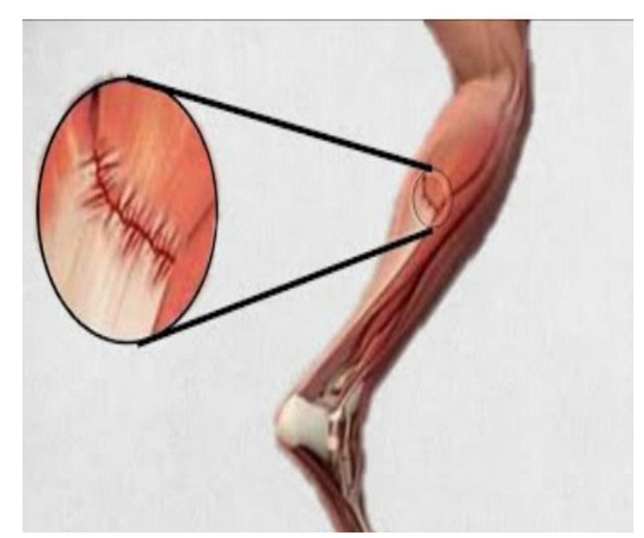
المشاركون في الدراسة

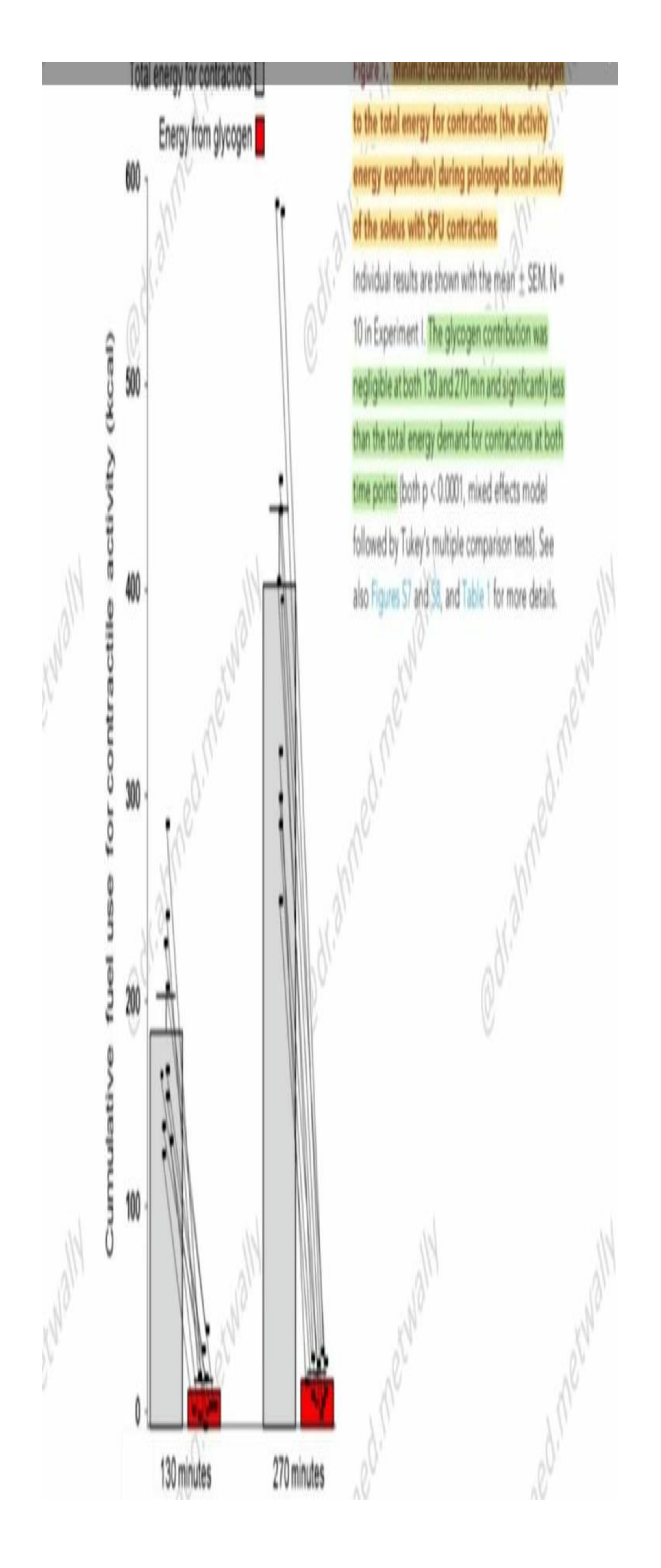
1) 25 مشارك
2) أعداد متساوية من الرجال والنساء
3) نطاق واسع من كل الفئات العمرية
4) نطاق واسع من كتلة الجسم
5) نطاق واسع من الحركة والنشاط خلال اليوم الواحد
6) متوسط الجلوس بدون نشاط في اليوم وبدون حركة في حدود 11 ساعة في اليوم

تمت التجربة على الأشخاص بإستهداف عضلة النعل، وذلك بالجلوس على كرسي بوضع الرجل بشكل زاوية قائمة برفع كعب الرجل وهم جالسين لمدة معينة (Soleus Pushup)

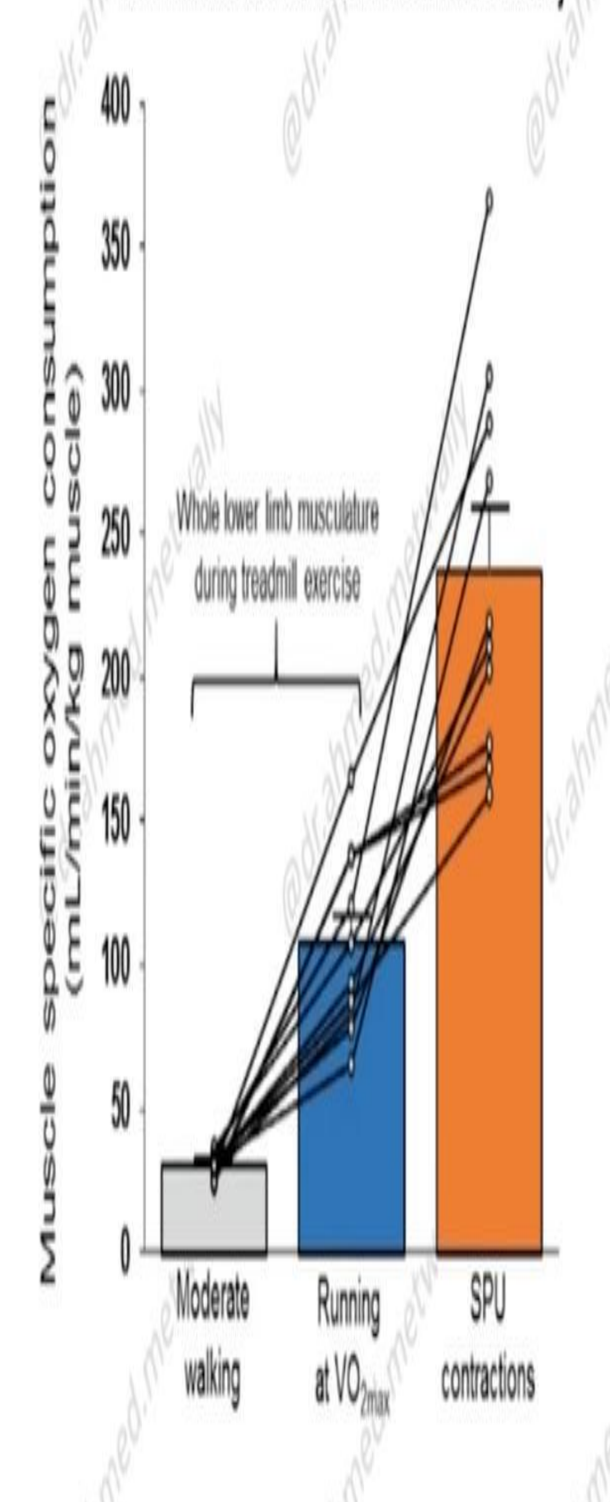
ويتم حساب سكر الدم فترة الجلوس، وأيضاً يتم قياس الطاقة الكلية من حركة الرجل.



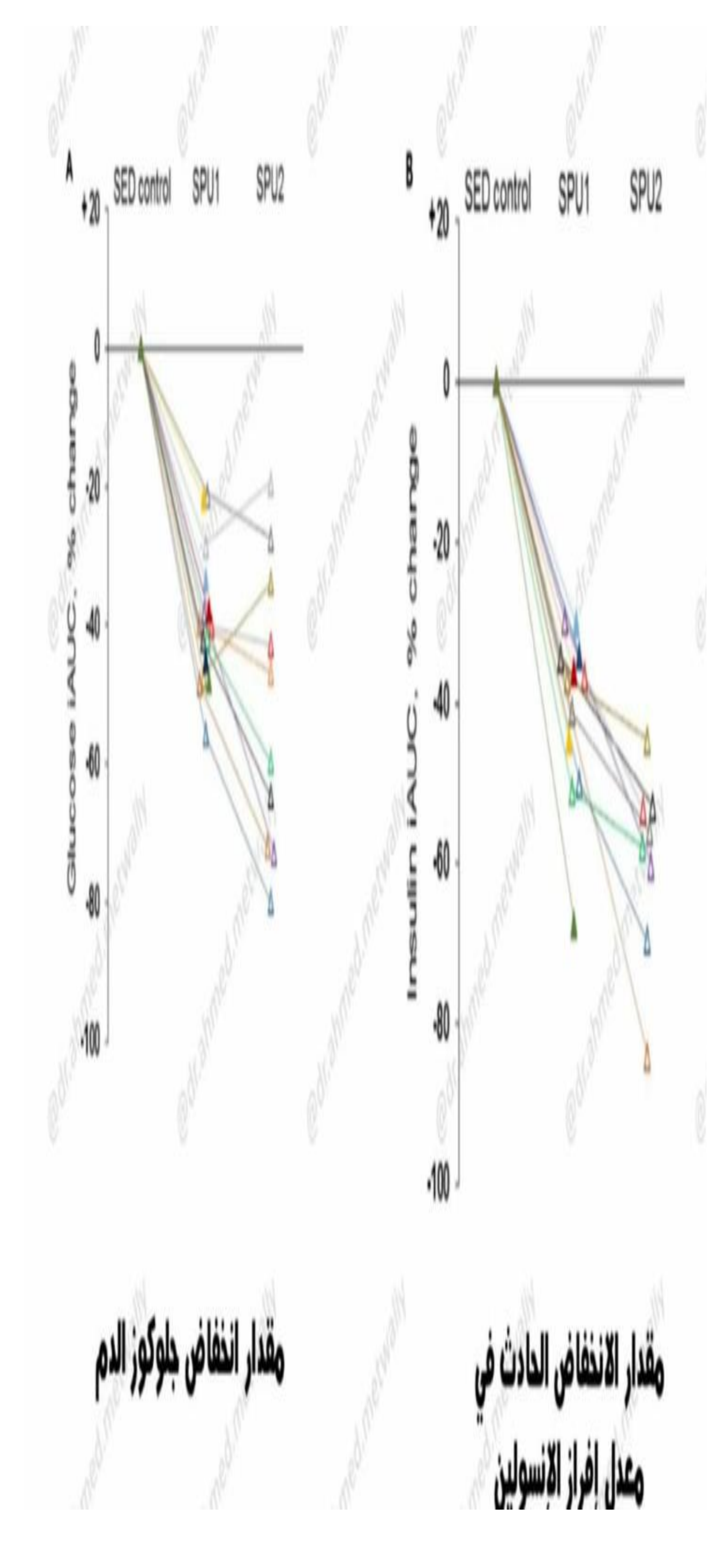




وتم قياس الجلوكوجين في العضلة التي كانت قليلة (اللون الأحمر بالصورة) وقياس الطاقة الكلية التي إستخدمتها العضلة للإنقباض والإنبساط (اللون الرمادي بالصورة)، وهذا يوضح ويثبت أن عضلة النعل تستهلك طاقتها برفع كعب الرجل وتنزيله عدة مرات بمدة معينة حسب الرغبة، للتخلص من سكر الدم أكثر من رياضة الجري أو المشي



لكي يتأكد العلماء أن هذه العضلة تستهلك طاقتها الأكبر من سكر الدم وليس من الجلوكوجين الموجود بالعضلة، حيث أنها تكون أكبر هنا من الطاقة التي يحصل عليها الجسم من رياضة الجري أو المشي، فعملوا على قياس نسبة الحرق او معدل إستهلاك الأوكسجين نتيجة إنقباض وإنبساط عضلة النعل خلال حركة رفع وتنزيل كعب الرجل (اللون البرتقالي بالصورة) مقارنة خلال الجري أو المشي المتوسط على جهاز (التريد ميل) (اللون الأزرق بالصورة)، وهذا يوضح **أنه كلما زادت كمية إستهلاك الأوكسجين يزيد التمثيل الغذائي وتنتظم العملية الأيضية)**، وهو المطلوب



هنا بهذا الرسم يظهر ما يحصل بجلوكوز الدم في حالة إستخدام رفع وتنزيل كعب الرجل بطريقة

(Soleus Pushup)

بعد تناول وجبة الطعام مقارنة إذا لم يعملوا هذه الطريقة، تبين أن سكر الدم إنخفض بشكل كبير خلال إستخدام الطريقة الفسيولوجية

Soleus Pushup)

حتى أن هذه الطريقة أثرت على إنخفاض نسبة الأنسولين **لأن سكر الدم إستهلك في إنقباض وإنبساط عضلة النعل**

خفضت الإرتفاع لنسبة السكر بالدم بعد الوجبة بنسبة 52% (اللون الأسود بالصورة)، وهو مقدار الإرتفاع الذي يحصل لنسبة سكر الدم بعد تناول الوجبة، مع العلم أنه لا يوجد أي نوع دواء ممكن أن يخفض كمية السكر بالدم بهذه النسبة وبهذه المدة القصيرة.

وعليه، فأن إنخفاض معدل الإفراز من الأنسولين عن المعدل الطبيعي 60% وهي الكمية اللآزمة لإفرازها بعد الوجبة دائما للتخلص من السكر بالدم (اللون البرتقالي بالصورة) **بدون أي دايت وبدون أي رياضة، ولكن بعد تعديل التعبير الجيني لخلايا الجسم وتنظيم العملية الأيضية.**

PROVEN RESULT



BEFORE **AFTER**

BEFORE **AFTER**



METABOLIC TRANSFORMATION

BEFORE



AFTER

JORDAN	28 / April 2018	28/ July 2018	Change
WEIGH	71.6 kg	66.6 kg	5 kg ↓
Hba1C	5.2	5.1	0.1 ↓
FBS	67	70	3 ↑
CHOLESTEROL	163	137	26 ↓
TRIGLYCERIDES	44	38	6 ↓
HDL	60.2	63	2.8 ↑
LDL	94	92	2 ↓
REAL AGE	47		
METABOLIC AGE	37	32	5 ↓
NECK	42 cm	38 cm	4 cm ↓
WAIST	100 cm	96 cm	10cm ↓
HIPS	106 cm	102.5 cm	3.5 cm ↓



Metabolic Transformation

BEFORE				AFTER
		05 SEP 2017	04 NOV 2017	
	WEIGHT	127 KG	109 KG	
	HBA1C	5.3	4.9	
	FBS	91	100	
	CHOLESTEROL	209	195	
	TRIGLYCERIDES	520	318	
	HDL	23.8	28.9	
	LDL	134	105	
	METABOLIC AGE	57 Years	43 Years	

Metabolic Transformation

BEFORE

AFTER



	02 OCT 2017	05 DEC 2017	Change	%
WEIGHT	88.1 KG	77.2 KG	- 10.9 kg	- 12.37 %
WAIST	112 cm	100 cm	- 12 cm	- 10.7 %
HIP	102 cm	96 cm	- 6 cm	- 5.88 %
NECK	42 cm	38 cm	- 4 cm	- 9.52 %
HBA1C	4.5	4.2	- 0.3	- 6.66 %
FBS	94	74	- 20	- 27 %
CHOLESTEROL	257	180	- 77	- 30 %
TRIGLYCERIDES	429	146	- 283	- 66 %
HDL	40	58	+ 18	+ 45 %
LDL	126	104	- 22	- 17.4 %
METABOLIC AGE	64 Years	43 Years	- 21 Years	

Metabolic Transformation

BEFORE

AFTER

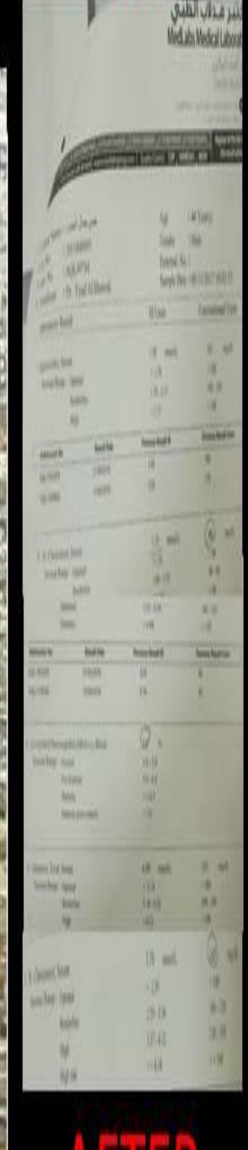


	20 SEP 2017	05 DEC 2017
WEIGHT	86.3 KG	81.1 KG
HBA1C	5.6	5.3
FBS	103	106
CHOLESTEROL	197	123.2
TRIGLYCERIDES	82	46.9
HDL	55	47.9
LDL	125	66
METABOLIC RATE	1620	1675
FIT RATE	63%	75%



Prewellness "60day"







	12/11/2017	9/1/2017
WEIGHT	94 KG	84 KG
Hba1C	5.0	4.8
FBS	84	92
CHOLESTEROL	235	156
TRIGLYCERIDES	161	71
HDL	60	55
LDL	143	87
NECK	40	35
WAIST	100	88
HIPS	112	100
REAL AGE	44	
METABOLIC AGE	59	47

Hassan Hammoud

26479697

Metabolic Transformation

	AUGUST 2017	OCTOBER 2017	CHANGE
WEIGHT	68.3	64.2	4.1
Hba1C	8.5	6.2	2.3
FBS	129	119	10
CHOLESTEROL	222	208	14
TRIGLYCERIDES	180	127	53
HDL	41	45.3	4.3
LDL	145	137	8
REAL AGE	43		
METABOLIC AGE	55	49	6
NECK	32	32	0
WAIST	89.5	88	1.5
HIPS	109	105	4



BEFORE



AFTER

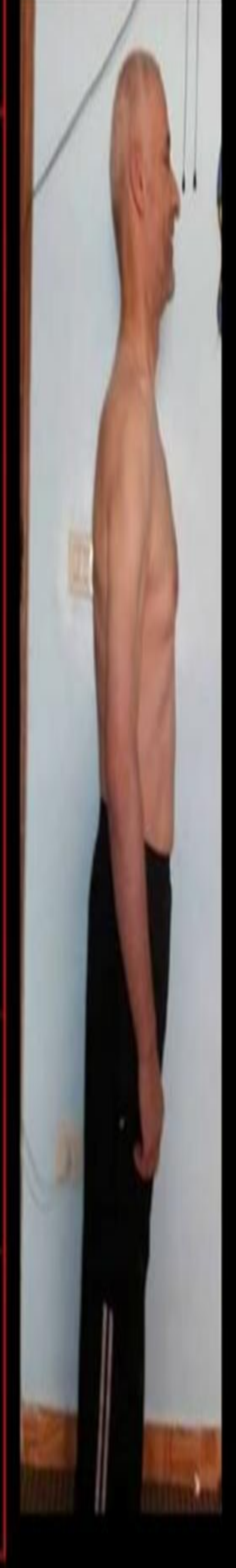
METABOLIC TRANSFORMATION

BEFORE



JORDAN	7 / February 2018	7 / May 2018	Change
WEIGH	85 kg	78 kg	7 kg ↓
Hba1C	5.5	5.7	0
FBS	85	85	0
CHOLESTEROL	272	177	95↓
TRIGLYCERIDES	61	72	11
HDL	48	38	10
LDL	211	125	86↓
Uric Acid	474.6 (7.9)	364.6 (6.1)	110 (1.8)
REALAGE	49		
METABOLIC AGE	42	36	6↓
NECK	37 cm	36 cm	1 cm ↓
WAIST	98 cm	88 cm	10 cm ↓
HIPS	101 cm	96 cm	5 cm ↓

AFTER



METABOLIC TRANSFORMATION

BEFORE



	4/September 2017	7/November 2017	Change
WEIGH	100.8 kg	88.2 kg	12.6 kg ↓
Hba1C	6	5.2	0.8 ↓
FBS	97.6	78	19.6 ↓
CHOLESTEROL	193.3	152	41.3 ↓
TRIGLYCERIDES	87.7	61	26.7 ↓
HDL	62.2	45	17.2 ↓
LDL	129	95	34 ↓
Uric Acid	309.5	258.7	50.8 ↓
METABOLIC AGE	55	44	11 ↓
NECK	36 cm	35 cm	1 cm ↓
WAIST	109 cm	97 cm	12 cm ↓
HIPS	125 cm	117 cm	8 cm ↓

AFTER



METABOLIC TRANSFORMATION

BEFORE



JORDAN	17 / March 2018	17 / June 2018	Change
WEIGH	83 kg	72 kg	11 kg ↓
Hba1C	5.7	5.2	0.5
FBS	90	87	3
CHOLESTEROL	262	178	84↓
TRIGLYCERIDES	64.4	40.7	11
HDL	58.1	67,2	23.7
LDL	145	87	58↓
VIT D	12	48.6	36
REALAGE	46		
METABOLIC AGE	56	43	13↓
NECK	38 cm	36 cm	2 cm↓
WAIST	102 cm	94 cm	8 cm↓
HIPS	107 cm	101 cm	6 cm↓

AFTER




BEFORE
Feel
Great

تحقيق أهداف التنمية المستدامة
لهيئة الأمم المتحدة إيجابياً
بإستخدام البرنامج الصحي الأيضي المستدام

1) الصحية:

يحصل الشخص على الصحة غير مرئية، وينعكس ذلك على إيجابية الصحة المرئية لشكل وحجم ووزن الجسممن الخارج، لأن إستخدام النظام الصحي الأيضي، يؤثر على إنقاص وزن الجسم وتقليل حجم الجسم أيضًا، ويعيش حياة صحية إحترافية بدون حرمان من الأكل، كما ويساعد على ظهور الوجه أصغر سناً وشباباً، إلى جانب ذلك، فإن منتجات النظام الصحي الأيضي تعمل على مكافحة الشيخوخة وزيادة النشاط الجسدي والذهني وتقوية الذاكرة، كما ورد سابقاً في فقرة القيمة المضافة.

2) المالية:

الإستثمار بالصحة عن طريق إستخدام هذا النظام، يحصل الشخص على الصحة المطلقة ، ويزيد دخله من خلال تطبيق نظام المشروع بالشركة، بحصوله على الدخل المتصاعد من جميع النواحي، كلما استمر بالمشروع بجدية وإلتزام وشغف للنجاح.

3) الاقتصادية:

يساعد إستخدام المرضى وخصوصاً كبار السن هذا البرنامج، فيقل إستخدام الأدوية والعمليات ومراجعة المستشفيات، فتقل صرف ميزانية وزارة اصحة، وعليه يقل عجز ميزانية الحكومة، ويزداد رفع المستوى الاقتصادي للفرد، فيرتفع إقتصاد البلاد.

4) التنموية:

من خلال تطبيق هذا النظام في بيئة إيجابية داعمة من فريق المشروع بالشركة بتقديم مهارات تدريبية نظرياً عملياً على يد أكبر رجال الأعمال ورجال التنمية البشرية في العالم، فيصبحوا ذو عقلية نمو، يساعدهم ذلك على معرفة كيفية إستثمار أموالهم.

5) الإجتماعية:

تواجد الأشخاص بفريق المشروع، يولد ويزيد ويوثق العلاقات الإجتماعية بين دول العالم كله، وبالأخص الدول المطبق بها المشروع بالعالم، وهي 66 دولة حتى الآن.

6) التساوي بين الجنسين:

العمل بتطبيق نظام المشروع ، لا يفرق بين الرجل والمرأة، ولا بين الشباب أو الشابات، ولا بين ربة العمل ومن يحمل شهادات عليا، فكلهم سواسية ولهم نفس الحقوق.

7) تقليل الاستفسارات:

10آلاف ساعة تدريبية يحصل علها الشخص الموجود بالمشروع ، تؤهله بأن يكون قائد متمكن ورائد أعمال، ولا يحتاج لأي إستفسارات، لأنه سيكون هو الذي سيوصل المعلومات التي تدرب عليها خلال المشروع لمن سيأتي بعده من الأجيال كما هي بشكلها الصحيح، وهكذا إلى ما لا نهاية (تنمية مستدامة).

8) الابتكار والإبداع:

إستخدام الشركة للتكنولوجيا الحديثة المتفوقة عن غيرها من شركات العالم، في عملية تعبئة وتغليف المنتجات، دليل على تقدمها وسابقة لعصرها، فهي تعتبر Blue Ocean أي أن الشركات الأخرلى بحاجة لعشرات السنين لتصل إلى ما وصلت له الآن، وهذا ما يسمى التميز.

9) القضاء على الفقر والجوع:
بتطبيق نظام المشروع ، وحصول الشخص على فرصة عمل بدخل متصاعد، بجهد قليل ووقت قليل، وهو يتمتع بصحة مطلقة، وحقق ثلاثية السعادة، وقضى على الفقر وأمّن لنفسه ولأهل بيته لوازم الحياة الأساسية من طعام وشراب.

10) نشر السلام:
بما أن هذا النظام مطبق بكل دول العالم، يسعى لهدف واحد مشترك بغض النظر عن الجنسية والجنس واللغة والدين واللون والعقيدة، يسعى من خلاله لنشر الأمن والأمان والسلم والسلام وبناء المؤسسات القوية بين كل دول العالم بتوثيق العلاقات الدولية.

11) بناء المدن والمجتمعات المستدامة:
ينتج عن تطبيق هذا المشروع قادة ورجال أعمال وأصحاب رؤوس الأموال المرتفعة الذين وصلوا للحرية المالية، وعليه، فإنهم سيستثمروا هذه الأموال للتخطيط لبناء المدن الذكية والمجتمعات المستدامة، وتنشيط الصناعة والبنية التحتية.

12) التغير المناخي:
بإستثمار الدخل المتصاعد الذي يحصل عليه من يتواجد بهذا المشروع في وضع الحلول للتغير المناخي بإستخدام الذكاء الإصطناعي الأخضر والحوسبة الكمية التي تتفق مع الطبيعة

13) المياه النظيفة والصرف الصحي:
وجود رجال الأعمال أصحاب رؤوس الأموال الضخمة يساعد في تأسيس المشاريع الإنمائية التي تساعد على توفر المياه النظيفة والصرف الصحي.

14) الطاقة النظيفة الميسورة التكلفة:
إستثمار رؤوس أموال رواد الأعمال المشاركين بمشروع الحياة السعيدة في المشاريع الإستثمارية للإستفادة من الطاقة النظيفة الميسورة التكلفة مثل الشمس والرياح.

15) الإستهلاك والإنتاج المسؤولان:
يساعد هذا المشروع على تقليل إستهلاك الفرد من المواد الغذائية، حيث أنه يستفيد من الفيتامينات والأحماض الأمينية والمعادن والألياف الموجودة بمنتجات البرنامج الصحي الأيضي بتركيز عالي، فلا نحتاج إلى كميات كبيرة من الطعام الذي نحتاجه يومياً، ونحافظ بذلك على هدر الأكل الذي نرميه، فنوفر المال. كما أن الإنتاج من هذه المنتجات بطريقة مدروسة علمياً، يعتبر الغذاء الرئيسي للإنسان، كما وصفته منظمة الصحة العالمية.

16) التعاون بروح الفريق ليصبحوا شركاء:
بتطبيق نظام المشروع بالتعاون بروح الفريق، نكون قد حققنا رؤى جلالة الملكة عبدالله الثاني التي أكد عليها بأوراقه التي قدمها لشعبه الأردني، والعمل بروح الفريق بهذا المشروع يكون الجميع ربحان (ولا يخسر سوى الدهون والديون)، وبذلك نكون قد حققنا أهداف التنمية المستدامة، لإستفادة الجميع بلا تميز أو إستثناء بتطبيق نظام العمل بالمشروع مجتمعين، يكونوا شركاء أثرياء (Franchise Partner)

التوصيات

1) نشر التوعية الصحية بكل دول العالم، لتنتقل المعلومات القيمة الصحيحة للأجيال القادمة كتنمية مستدامة، والحصول على صحة مطلقة بوقت قصير وزيادة النشاط الذهني والجسدي بغض النظر عن العمر.

2) للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري، لا يستغلوا وقتهم بالجلوس على كرسي سواءً بالمكتب، أو وراء الكمبيوتر أو أمام التلفزيون أو عند قراءة كتاب أو عند إستخدام الإنترنت أو عند الجلوس بالطائرة، وخصوصاً إذا كانت مدة الرحلة طويلة، فبإستخدام طريقة (Soleus Pushup) والتعود على تأديتها وخصوصا بعد تناول وجبة الطعام بالمدة التي يرغبوها ربع ساعة أو نصف ساعة أو ساعة أو ساعتين، وممكن إستخدام رجل واحدة أو رجلتين حيث أن هذه العضلة لها قدرة من رب العالمين لو إستخدمناها 10 أو 20 ساعة لا تتعب.

3) تقيد الجميع بشرب الماء على 3 مراحل حتى يستفيد الجسم من كمية الأوكسجين عند التنفس بين المراحل، يساعد ذلك على خفض نسبة الجلوكوز بالدم. كما ننصح بشرب الماء وأن جالس حتى لا تصاب بآلام الركب وقرحة المعدة.

4) الدعوة للإبتكار الرقمي الألكتروني والمحتوى الإبداعي وإستخدام الذكاء الإصطناعي الأخضر.

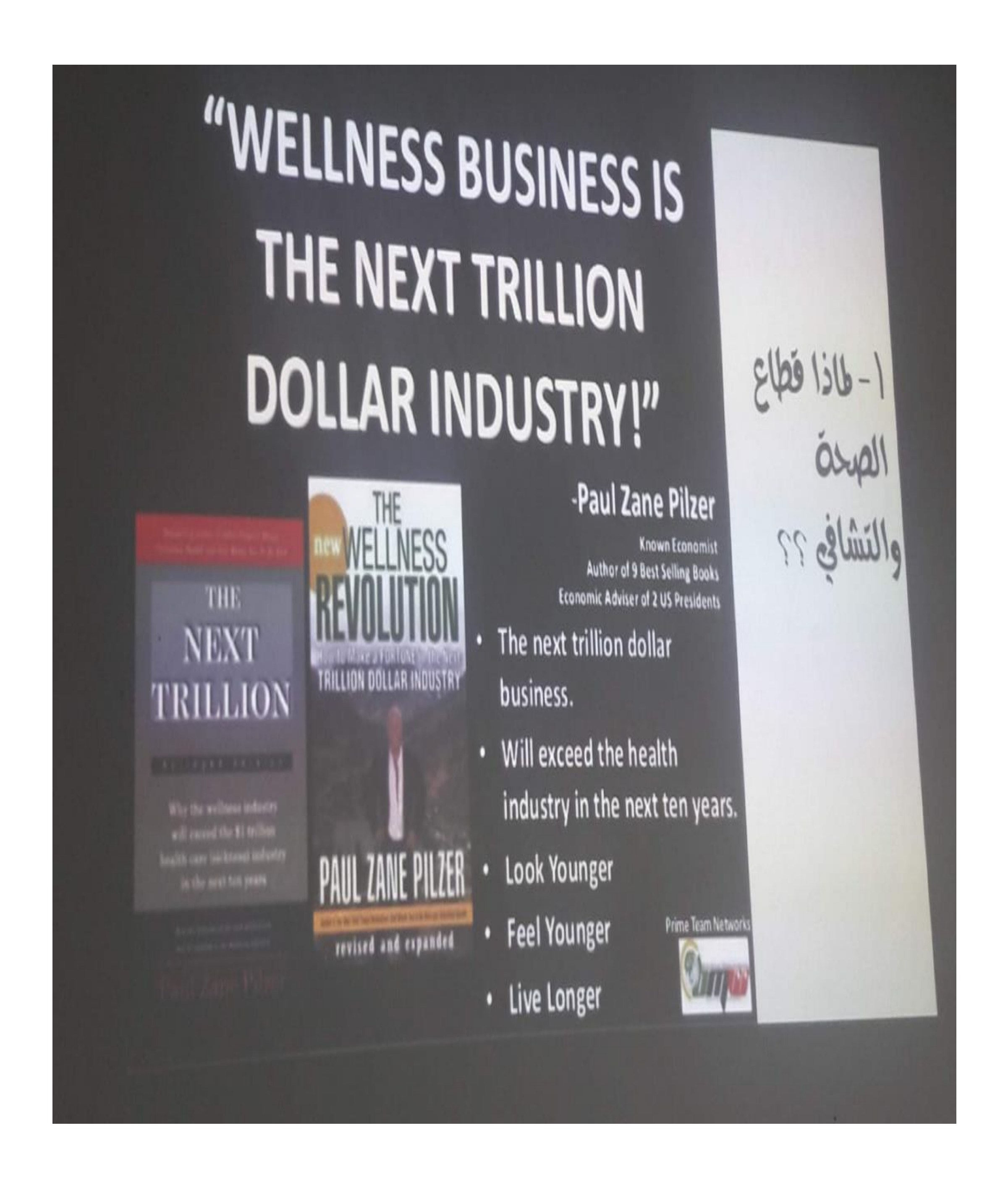
5) نشر المحبة والأخوة بالسعي وراء العمل بروح الفريق الجماعي ببيئة إيجابية حاضنة داعمة بترفيه وسعادة، لتعم التنمية البشرية الذاتية على أكبر عدد ممكن ليصبحوا شركاء يسعوا لتحقيق أهداف التنمية المستدامة *كلنا شركاء... كلنا أثرياء*

6) نشر الأمن والأمان والسلم والسلام والعدالة

6) نشر الأمن والأمان والسلم والسلام والعدالة وتأسيس المؤسسات القوية.

7) توفير وقت كافٍ للتفكير والابتكار والإبداع والتخطيط لبناء المدن الذكية والمجتمعات المستدامة وتنشيط الصناعة والبنية التحتية ووضع الحلول للتغير المناخي والمياه النظيفة والصرف الصحي والطاقة النظيفة الميسرة التكلفة وأيضاً وقت للترفيه والتطوع.

8) لماذا قطاع الصحة والتشافي؟



الخاتمة

تطبيق هذا المشروع الضخم عالمياً بإستخدام البرنامج الصحي الأيضي لمشروع الحياة السعيدة الحاصل على براءة الإختراع (Genomeceutical) (جينوموسيتيكال) الذي يعتبر النقلة النوعية الجديدة في عالم الصحة والتشافي، إذاً بزيادة الأعمال الصحية ستكون هي صناعة التريليون دولار خلال العشر سنوات القادمة، للظهور أصغر سناً والشعور بالحيوية والشباب والعيش مدة أطول حسب رأي بول زين بلزر المستشار الإقتصادي لرئيسين لأمريكا، ومؤلف لتسعة كتب الأكثر مبيعاً في العالم، وبناءً عليه نكون قد حققنا (17) هدف من أهداف التنمية المستدامة لهيئة الامم المتحدة، وهو المطلوب لتحقيق التنمية المستدامة للعالم.

لذلك اخترنا الهدف الثالث وركزنا على دراسته برسالة الدكتوراة هذه لأنه ***لا مال بدون صحة*** وأن تحقيق الهدف الصحي يستدرجنا تلقائياً للوصول للحرية المالية عن طريق تطبيق مشروع الحياة السعيدة الذي يحقق بموجبه كل أهداف التنمية المستدامة لهيئة الأمم المتحدة، والهدف الصحي يعتبر أحد عناصر السعادة، وهو الركيزة والقاعدة الأساسية في الحياة لتحقيق السعادة والحياة الكريمة للبشر، وهذه بداية الخير وما زال... ما زال.

تم بحمد الله

الخاتمة

تطبيق هذا المشروع الضخم عالمياً بإستخدام البرنامج الصحي الأيضي لمشروع الحياة السعيدة الحاصل على براءة الإختراع ((Genomeceutical)) (جينوموسيتيكال) الذي يعتبر النقلة النوعية الجديدة في عالم الصحة والتشافي، إذاً بزيادة الأعمال الصحية ستكون هي صناعة التريليون دولار خلال العشر سنوات القادمة، للظهور أصغر سناً والشعور بالحيوية والشباب والعيش مدة أطول، حسب رأي بول زين بلزر المستشار الإقتصادي لرئيسين لأمريكا، ومؤلف لتسعة كتب الأكثر مبيعاً في العالم، وبناءً عليه نكون قد حققنا (17) هدفاً من أهداف التنمية المستدامة لهيئة الامم المتحدة، وهو المطلوب للعالم.

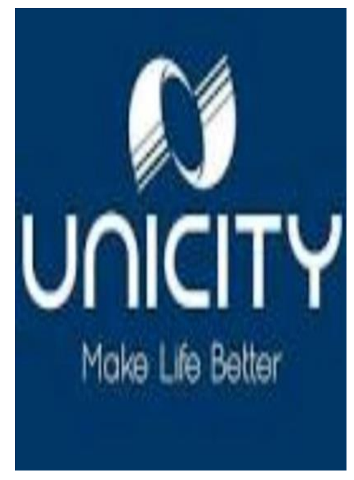
لذلك اخترنا الهدف الثالث، وركزنا على دراسته برسالة الدكتوراة هذه لأنه ***لا مال بدون صحة*** وأن تحقيق الهدف الصحي يستدرجنا تلقائياً للوصول للحرية المالية عن طريق تطبيق مشروع الحياة السعيدة الذي يحقق بموجبه كل أهداف التنمية المستدامة لهيئة الأمم المتحدة، والهدف الصحي يعتبر أحد عناصر السعادة، وهو الركيزة والقاعدة الأساسية في الحياة لتحقيق الرفاهية والسعادة والحياة الكريمة للبشر، وهذه البداية وما زال... ما زال.

تم بحمد الله

شكراً لمشاهدتكم









00962795717818

00971523702979













